پبلشرز

راجپال اینڈ سنز

آریہ پستکالیہ لاہور

مرکنٹائل پریس لاہور میں بھیم سین ورما پرنٹر و پبلشر و منیجر آریہ پستکالیہ سرسوتی آشرم لاہور نے چھپوا

...یوگ آسن

یوگ سادھن کا مقصد

...راہ نئی لوگ پوچھتے ہیں کہ ہم یوگ سادھن کیوں کریں؟ یوگ ...ن کرنے سے کیا فائدہ ہوگا؟ یوگ سادھن کرنے میں جو روزانہ وقت ...رف ...گا۔ اُس کے بدلے میں ہمیں کیا ملیگا؟ عملی ہلنا ہمیں کئی خطوط موصول ہوتے ہیں۔ جن میں ایسے سوالوں کا کئی بار اعادہ کیا گیا ہے۔ لہٰذا اس مضمون میں ہم اِن تمام سوالات کا جواب دیتے ہیں۔

سب سے پہلے یہ بتا دینا ضروری ہے۔ کہ آج کل پاٹھکوں کے دل میں ...کاندارانہ سپرٹ پیدا ہو گئی ہے۔ وہی ترقی کے راہ میں روکاوٹ ...ہے۔ آپ بازار میں جاتے ہیں۔ اور دوکاندار کو ایک روپیہ دے کر

پورے ایک روپے کی ہی چیزیں لینے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ بازاری کار
وبار میں واجب ہی ہے۔ لیکن اسی سپرٹ کو اگر ہر کام میں برتا جائے۔ تو وہ
درست نہ ہوگا۔ اس سے روحانی ترقی مفقود ہو جائے گی۔ ایک گھنٹہ مزدوری
کرنے سے ایک مزدور کو دو آنے ملتے ہیں۔ اس لئے سندھیا کرنے سے جو
گھنٹہ بھر صرف ہوتا ہے۔ اس کے بھی دو آنے ملنے چاہئیں۔ چونکہ دو آنے
ملینگے نہیں۔ اس لئے ہی سندھیا نہ کرنا کم ظرفی پر دلالت کریگا۔
دوکاندارانہ روش آج کل بڑھ رہی ہے۔ اس لئے روحانی جذبات کالعدم
ہو رہے ہیں۔ اور مصیبت کی گھٹائیں ہر وقت سامنے منڈلا رہتی ہیں
اگر کوئی کہے کہ نیند لینے میں میرے چھ سات گھنٹے ضائع جاتے ہیں
اس سے مجھے کوئی مالی فائدہ نہیں ہوتا۔ اس لئے میں نیند ہی نہیں لونگا۔
اس طرح نیند کو یک قلم موقوف کر دینے سے اسی کا نقصان ہوگا۔ پانچ
سات دن ہی نہ سونے سے اس کا سر چکر کھانے لگیگا۔ اور اس سے کوئی
کام نہیں ہو سکیگا۔ سب لوگوں کا تجربہ بتاتا ہے۔ کہ نہ صرف انسان ہی پر
لازم ہے۔ بلکہ ہر ایک حیوان کو بھی نیند کی اشد ضرورت ہے۔ نیند ہی
سے صحت برقرار رہتی ہے۔ کام کرنے کی طاقت آتی ہے۔ اور دل و
جسم میں اس کی بدولت نئی زندگی حاصل ہوتی ہے ۔

ایسا کیوں ہوتا ہے۔ نیند میں ایسی کونسی طاقت ہے۔ جس
سے اتنا فائدہ ہوتا ہے۔ نیند نہ آنے سے جو بدن پر روکھاپن اور
گرمی آجاتی ہے۔ اور چستی اور طاقت چلی جاتی ہے۔ وہ کیوں؟
پاٹھکوں کو چاہیئے کہ پہلے وہ اس معمہ کو حل کریں۔ کیونکہ اس ایک کے
حل سے مذکورہ بالا سوالات کا حل ہونا ٹھیک ٹھیک جواب ملنا ممکن ہے ۔

دِل کے بیوپار بند ہو جانے سے ہی نیند آتی ہے۔ کبھی ایسا نہیں ہُوا کہ دِل میں خیالات کا دَور چلتا ہو۔ اور نیند آئی ہو۔

ذہنی حرکات کم ہو جاتی ہیں۔ دل کے کاروبار بند ہونے لگتے ہیں۔ اور مَیں ہوں یہ خیال رخصت ہونے لگتا ہے۔ بس اس وقت ہی نیند کا دور دورہ شروع ہو جاتا ہے۔ "دِل کے پورے سکون کا نام ہی نیند ہے۔ دل کے خیالات جبھی بند ہوئے۔ جب ہی دل اپنے آپ میں غلطان ہُوا۔ خیالات اور تفکرات کی لہریں چلنا بند ہوئیں۔ تبھی نیند وجود میں آتی ہے" مطلب یہ ہے۔ جو فائدے نیند لینے سے ہوتے ہیں وہی دل کو سکون میں لانے سے بھی ہو سکتے ہیں۔

اگر دل پریشان رہا۔ تو نیند نہیں آتی۔ اور بےچینی بڑھتی ہے۔ جاگتے وقت دِل ادھر اُدھر بیوپار کرتا ہے۔ اور تھک جاتا ہے۔ یہ تھکاوٹ نیند میں بدل جاتی ہے۔ اور زندگی میں تازگی آجاتی ہے۔ اس کا صاف مطلب یہ ہے۔ کہ دل کے سکون میں آنے سے ہی کام کرنے کا شوق اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ اور دل کی اِدھر اُدھر کی دوڑ دھوپ سے طاقت کا اخراج ہوتا ہے"۔ یہ ہر ایک شخص کا روز کا مشاہدہ ہے۔ اس واسطے ہر جاندار روز مرّہ نیند لیتا ہے۔ اور اپنی کمزوری کو کھو کر نئی زندگی حاصل کرتا ہے۔ اگر کسی جاندار کو نیند نہ آئیگی تو وہ جلدی ہی موت کا شکار ہو جائیگا۔ نیند کی یعنی دل کے سارے بیوپار کو غلط کرنے کی اتنی ضرورت ہے۔

اب پاٹھکوں کو اس بات پر غور کرنا چاہیئے۔ کہ یوگ کیا ہے۔ یوگ تمام حسیات (Faculties of Science) یعنی آنکھ۔ کان۔ ناک وغیرہ کی تمام حرکات کو روکنے کا نام ہے۔ تمام حسیات کو روکنا اور دِل کو

سکون میں لاناہی یوگ کا ماحصل ہے۔ دل کے سکون سے جو فائدہ ہوتا ہے
وہ نیند کے مسئلہ پر غور کرنے سے آپ کے ذہن نشین ہو چکا ہے۔ نیند میں
تموگن کی۔ اگیان کی زیادتی رہتی ہے۔ اور یوگ سادھن کرنے سے ذہنی
خواہشات کو روکنے میں۔ دل کو روکنے میں ستوگن یعنی گیان کی زیادتی
ہوتی ہے۔ اگیان کی نسبت ستوگن۔ گیان کی حالت بدرجہا بہتر ہے۔ اس
میں کسی قسم کے ثبوت دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں۔
کہ جتنی صحت۔ خوشی اور طاقت نیند سے حاصل ہوتی ہے۔ اس سے کئی
گنا بڑھ کر وہ صحت۔ خوشی اور طاقت دل کے روکنے سے مل سکتی ہے۔
یوگ سادھن سے پیدا ہونے والی اس حالت کا نام یوگ ندرا ہے۔ معمولی
نیند سے جتنا فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی نسبت یوگ کی نیند سے کئی گنا زیادہ
ہوتا ہے۔ یا ہونا ممکن ہے۔ یہ بات ذہن میں آچکی ہوگی۔ بس یوگ سادھن
سے جو فائدہ ہوتا ہے۔ وہ یہی ہے۔ لیکن کئی صاحب کہینگے۔ کہ ذہنی حرکات
خواہشات کو روک دینے کے بعد ہی یہ فائدہ ہو سکتا ہے۔ اس سے پہلے
نہیں۔ اس لئے جب تک ہمارا دل قابو میں نہیں آتا۔ تب تک ہمیں کیا فائدہ
ہو سکتا ہے۔ یہ سوال ٹھیک ہے۔ لیکن دیکھنا یہ ہے۔ کہ سادھن۔ کوشش
کئے بغیر کسی بھی مقصد میں کامیابی نہیں ہو سکتی۔ ایک آم کا درخت ہے۔
اور اس پر پکے ہوئے آم بہت ہیں۔ لیکن اپنی جگہ سے اٹھنا۔ اس آم تک
پہنچنا۔ اس پر چڑھنا۔ آم توڑنا۔ اتنے کام کرنے کے بعد ہی آم کا کھانا
نصیب ہوتا ہے۔ آم کھانے تک جتنے بیوپار کئے گئے ہیں۔ ان میں آم کے
کھانے کا مزہ نہیں ہے۔ اگر کوئی کہیگا کہ صرف درخت کے پاس پہنچ جانے
سے ہی آم کے کھانے کا مزہ نہیں ملتا۔ اس لئے میں وہاں جاؤنگا ہی نہیں

تو اسے کیا کہا جائے۔ اسی طرح یوگ سادھن کا بھی حال ہے۔ انتہائی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے کوشش اور کاوش کی بہت ہی ضرورت ہے۔ جب تک پورے یقین کے ساتھ اسے روزمرہ نہ کیا جائیگا۔ تب تک اپنے مقصود کی پوری لذت حاصل نہیں ہو سکیگی ۔

تاہم یہ بات بھی نہیں ہے۔ کہ یوگ سادھن کے راستے میں شروع شروع میں کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ یہاں تو قدم قدم پر فائدے ہوتے ہیں۔ اور وہ ظہور میں بھی آتے ہیں۔ کسی کو تکلیف نہ پہنچانا۔ سچ بولنا۔ چھپا کر بھی کوئی عیب نہ کرنا۔ چوری نہ کرنا۔ برہم چریہ سی یعنی مجرد رہ کر زندگی بسر کرنا کسی سے مانگ کر نہ لینا۔ یہ پانچ یم۔ اخلاقی اصول ہیں۔ ان پر کاربند رہنے سے ہی آدمی کا دوسرے آدمیوں اور حیوانوں کے ساتھ سچا تعلق کہا جا سکتا ہے۔ مجلسی زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے ان کی بھاری ضرورت ہے ۔

صفائی اور سادگی۔ قناعت۔ تپ۔ ریاضت۔ ویدوں کا مطالعہ اور ایشور کی بھگتی یہ پانچ نیم معاشرتی قاعدے ہیں۔ ان پر کاربند ہونے سے اپنی ذات کو آرام اور راحت ملتی ہے۔ بس جو مجلسی زندگی میں شانتی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں ان پانچ یموں پر عمل کرنا چاہیئے۔ اور جو اکیلی اپنی ہی ذات کے لئے شانتی کے خواہشمند ہیں۔ انہیں پانچ نیموں پر چلنا چاہیئے۔ کون ایسا آدمی ہے۔ جو اپنی ذاتی اور مجلسی راحت کو نہیں چاہتا سب ہی اس کی خواہش رکھتے ہیں۔ اس لئے سب کے لئے ضروری ہے کہ وہ یم اور نیم کے یوگ سادھن پر ضرور عمل کریں۔ اب آپ پر یہ بخوبی واضح ہو چکا ہے۔ کہ یوگ سادھن کے ان یم نیموں سے کتنا فائدہ ہو سکتا ہے۔ آسنوں کی مشق سے جسم کے اندر خون بخوبی سرائت کرتا ہے۔ اور نسوں

میں تندرستی آتی ہے۔ اور تمام آنتوں کی چال درست ہوتی ہے۔ جو لوگ جانتے ہیں کہ خون کی سرایت۔ رگ و ریشوں میں پاکیزگی اور آنتوں کی چال کے ساتھ آدمی کی تندرستی کا کتنا گہرا تعلق ہے۔ انہیں کہنے کی ضرورت نہیں کہ آسنوں سے کیا فائدہ ہوتا ہے۔

پرانایام سے پھیپھڑوں میں طاقت آتی ہے۔ خون خوب صاف ہوتا ہے۔ اور تمام ناڑی چکروں میں تازگی آتی ہے۔ اس کا تندرستی کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ جس کے پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کی عمر لمبی ہو سکتی ہے۔ جس کا خون صاف ہوتا ہے۔ اس کے اندر بیماری کو رفع کرنے والی طاقت ہوتی ہے۔ اس لئے اس کے پاس کوئی بیماری نہیں پھٹک سکتی۔ وہ ہمیشہ تندرست رہتا ہے۔ جس کے ناڑی چکروں میں تازگی رہتی ہے۔ اس کے اندر کئی طاقتیں دن بدن بڑھنے لگتی ہیں۔ مثلاً

۱۔ مول آدھار چکر۔ اس کا مقام پاخانہ کے راستے کے پاس ہے۔ اس میں تازگی آنے سے ویریہ ایک جا پر رُکا رہتا ہے۔ اس سے جسم میں مضبوطی آتی ہے۔ اور آدمی اُوردھو رِیتا ہو سکتا ہے۔

۲۔ سوادھیشٹھان چکر:۔ یہ چکر مول آدھار سے چار اُنگل اوپر ہے۔ اس میں تازگی آنے سے بیماریاں دُور ہوتی ہیں۔ عجیب و غریب تندرستی حاصل ہوتی ہے۔ جسم کی ماندگی دور ہو جاتی ہے۔ اس سے آدمی سر سے پاؤں تک محبت کا دیوتا نظر آنے لگتا ہے۔ اس کے دشمن بھی دوست ہو جاتے ہیں۔ اس کے اندر کسی بھی جاندار کو ایذا پہنچانے کا خیال تک نہیں آتا۔ محبت کے جذبات موجزن ہونے لگتے ہیں۔

۳۔ منی پورک چکر۔ ٹھیک ناف کے مقام پر ہے۔ اس کے اندر

تازگی لانے سے جسم اور دل کی تمام کلفتیں۔ تکلیفیں دور بھاگتی ہیں مصیبت آ پڑنے پر بھی۔ مخالف طوفان کے گرداب میں بھی دل کی مضبوطی میں فرق نہیں آتا۔ قدرتی گیان ملنے سے آدمی اپنے آپ کو جسم سے الگ سمجھنے لگتا ہے۔ سب چکروں کا یہ مرکزی مقام ہے۔ سارے جسم میں اعتدال رکھنا۔ حرارت کے پیمانے کو برابر رکھنا اس چکر کا مقصد ہے۔ اور حرارت کے درجہ میں کمی وبیشی نہ آنا ہی دوسرے لفظوں میں بڑھیا تندرستی ہے۔

۴۔ سُوریہ چکر۔ یہ چکر کچھ ناف سے اُوپر لیکن ذرا سیدھی طرف ہے۔ سارا پیٹ آنتیں اور وہاں کے تمام اعضا کی تندرستی اس چکر کی تازگی سے ٹھیک رہتی ہے۔ لمبی عمر۔ عمدہ صحت۔ اس چکر کی تازگی پر منحصر ہے۔ اس میں تازگی آنے سے بھوک کے بڑھنے کا احساس دنوں میں ہی ہونے لگتا ہے۔ بھسترا[1] پرانایام۔ خصوصاً اور باقی پرانایاموں سے عموماً اس چکر میں تازگی آتی ہے جسمانی تندرستی و طاقت اور آنتوں کی درست چال قائم رکھنے میں اس چکر سے مدد ملتی ہے۔

۵۔ منشچکر۔ یہ چکر معدہ کے مقام کے نزدیک لیکن کچھ اُوپر ہے۔ صرف کمبھک پرانایام سے ہی اس کے اندر تازگی آتی ہے۔ قوت استدلال[2] اسی سے بڑھتی ہے۔ کیونکہ دماغ کے ساتھ اس کا گہرا تعلق ہے۔

۶۔ "اناہت چکر" یہ چکر دل کے مقام پر ہے۔ دل کے ساتھ اس کا تعلق ہے۔ اُس کے سبھی کاروبار اس کے ذریعے چلتے ہیں۔ اس کی تازگی سے دل میں خوب طاقت آتی ہے۔ اور دل کی طاقت پر ہی تمام جانداروں

---

[1] لوہار کی دھونکنی کی مانند سانس لینے اور خارج کرنیکا نام بھسترا پرانایام ہے۔

[2] سوچنے سمجھنے اور دلیل دینے کی طاقت

کی ہستی کا مدار ہے۔ اور محبت و نفرت وغیرہ جو دل میں بھلے و بُرے خیالات اُٹھتے ہیں۔ اِن کا تعلق بھی اِسی چکر کے ساتھ ہے۔ ٹھیک اور مناسب پرانایام کرنے سے اس کی طاقت بڑھتی ہے لیکن نامناسب اور بے قاعدہ پرانایام سے وہ کم ہونے لگتی ہے ؎

۷۔ وِشُدھی چکر:۔ یہ حلق میں ہے۔ حلق کی جڑ میں جہاں دونو طرف کی ہڈیاں آ کر ملتی ہیں۔ اور بیچ میں ایک انگوٹھا بھر جو نرم جگہ ہوتی ہے۔ وہاں ہی یہ چکر ہے۔ اِس میں تازگی آنے سے ہمارا کون سا سانس چل رہا ہے۔ اس کا گیان ہوتا ہے۔ اس پر دل کو منعطف کرنے سے بیرونی دنیا کی یاد بھول جاتی ہے۔ اور اپنے آتما کا ظہور سامنے نظر آتا ہے۔ اس چکر کی تازگی سے جوانی اور چستی قائم رہتی ہے۔ یوگ سادھن کے راستے میں اس کی اہم ضرورت ہے

۸۔ آگیا چکر:۔ یہ دونو بھوؤں کے بیچ میں ہے۔ اس میں تازگی آنے سے سارا جسم اپنے قابو میں آ جاتا ہے "تمام رگ و ریشوں کو آزادی حاصل ہے اور آتما کے اشارے سے جسم کے اندر سارا بیوپار چل رہا ہے" یہ بات سمجھ میں آنے لگتی ہے۔ لمبی عمر پانے کے لئے اس چکر کی تازگی بہت مدد دیتی ہے

۹۔ سہسرار چکر:۔ تالو کے اوپر ہے۔ اس کا درجہ بہت وسیع ہے۔ جسم میں ایسا کوئی حصہ نہیں جس کے ساتھ اس کا تعلق نہ ہو۔ سب طاقتیں اس میں چھپی ہوئی ہیں ؎

۱۰۔ بھرمر گھا یا للاٹ چکر:۔ یہ ماتھے کے اوپر کے حصہ پر ہے۔ اِس کا درجہ بھی بہت بلند ہے۔ ان سب چکروں میں اور ان کے علاوہ جتنے اور شکتی کے مرکز ہیں۔ اِن سب میں پرانایام سے ہی تازگی پیدا ہوتی ہے۔ تازگی آنے سے اِس چکر کی شکتی بڑھتی ہے۔ باقاعدہ اور حسب معمول پرانایام

کرنے سے ایک دو سال میں ہی کسی نہ کسی چکر کی شکتی بڑھنے کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اگر کسی کو کسی خاص چکر کی شکتی کا جگانا منظور ہو۔ تو وہ بھی خاص کوشش سے اور خاص اصولوں پر عمل کرنے سے ہو سکتا ہے۔ لیکن۔ اگر کوئی کہے کہ کوشش کئے بغیر ہی شکتی کے جاگنے کا احساس ہونا چاہیئے۔ تو یہ خواہش کبھی بھی پوری نہیں ہو سکتی۔ محنت اور کوشش کرنے سے ہی مقصد میں کامیابی ہو سکتی ہے۔ ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھے رہنے سے کیسے ہو سکیگی؟

پرتیاہار کی مشق کرنے سے تمام حسیات بس میں آجاتی ہے حسیات کو قابو میں لانا بھی ایک بھاری طاقت ہے۔ حسیات کی بے جا حرکات کو روکنے سے اپنے اندر طاقت بڑھتی ہے۔ جس نے اپنی حسیات کو قابو میں نہیں کیا۔ جو اندھا دھند ہی لذات نفسانی کے پیچھے دوڑتا ہے۔ وہ ناطاقت کم عمر اور دل کا کمزور ہوتا ہے۔ یہ سب جگہ دیکھا گیا ہے۔ اس لئے اس میں کسی قسم کا شک نہیں۔ کہ پرتیاہار[1] کا عمل کرنے سے ہر ایک شخص کو فائدہ پہنچتا ہے۔

دھارنا[2] اور دھیان[3] بھی دل کو یکسو کرنے کے لئے بہت ضروری ہیں جس نے اپنے دل کو یکسو کر لیا۔ اسے ایک عجیب طاقت حاصل ہو جاتی ہے۔ دل کی حکومت میں ہی تمام حسیات کام کر رہی ہیں۔ اس لئے دل کو قابو میں لانے سے تمام حسیات قابو ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ دھیان میں ایک اور بھی خوبی ہے۔ کسی بات کے متعلق آدمی کے اندر اگر کوئی خیال اٹھا۔ تو اس کی تعبیر بھی ویسی ہو جاتی ہے۔ پر ناممکن امور پر اس کا استعمال کرنا ٹھیک

[1] حواس خمسہ کو دل کے قابو میں لانا اور دل کو اپنے قابو میں لانا پرتیاہار کہلاتا ہے۔

[2] اپنے آتما کی شکل کا جاننا دھارنا کہلاتا ہے۔

[3] اور اس میں محو ہو جانا دھیان :۔

نہیں اگر کوئی چاہے کہ میں چاند میں جا کر بیٹھوں۔ تو یہ بات نہیں ہو سکیگی ہاں اگر کوئی چاہے کہ میں اپنی قوتِ ارادی سے اپنے جسم میں کئی خوبیاں پیدا کروں۔ تو ایسا ہونا ممکن ہے۔ دھیان سے دنیا و مافیہا سب کچھ نظر آنے لگتا ہے۔ اور دھیان سے ہی اپنی طاقت بڑھتی ہے ٭

اس طرح یوگ کے ہر ایک پہلو سے فائدہ ہوتا ہے۔ باطریق یوگ سادھن کرنے سے کسی طرح کا نقصان نہیں ہو سکتا۔ جو آدمی کہتے ہیں۔ کہ ہمیں فائدہ ہوگا تو ہی ہم یوگ سادھن کرینگے۔ ورنہ نہیں۔ ان کے لئے ہی یہ مضمون لکھا گیا ہے۔ اس میں اسی بات کے بتلانے کی کوشش کی گئی ہے۔ کہ یوگ کے ہر ایک پہلو سے عام طور پر کون کون سی طاقتیں بڑھ سکتی ہیں۔ یوگ سادھن کرنے والا آدمی زیادہ محنت کرنے سے سمادھی تک جلدی پہنچ سکتا ہے۔ اس میں کسی قسم کا شک نہیں۔ لیکن اتنا سادھن۔ اتنی محنت کرنا ہر ایک آدمی کے لئے ناممکن ہے۔ اس لئے معمولی آدمی جو گھنٹہ دو گھنٹے ہی اس یوگ کو کرنے کے لئے دے سکتے ہیں۔ ان کو بھی سال چھ ماہ میں ہی کافی فائدہ ہوگا۔ انہیں بھی اپنی طاقت کی بتدریج ترقی کا احساس ہونے لگیگا ٭

یہ یوگ سادھن ایسا ہے۔ اگر اس پر تھوڑی بھی محنت صرف کی جائے تو بھی کافی فائدہ ہو سکتا ہے۔ اگر آخری منزل تک مشق نہیں ہو سکی۔ تو بھی کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ سب شاستروں میں ایک یوگ شاستر ہی ایسا ہے۔ جس کے فائدے کا احساس صاف سامنے ظہور میں آتا ہے۔ تھوڑی مشق کرنے والے کو تھوڑا فائدہ ضرور ہوگا۔ اور جو زیادہ مشق کریگا۔ اُسے زیادہ فائدہ ہوگا۔ اور بیچ میں ادھورا چھوڑ دینے والے کو کبھی نقصان نہیں ہوگا لیکن جس کے چال چلن درست نہیں اور جو بے قاعدہ ہی اس کا

اِستعمال کرتا ہے۔ اسے ضرور نقصان ہوتا ہے۔ کئی لوگ پرانایام وغیرہ کا عمل اپنے جی میں جیسا آیا ویسا ہی کرتے رہتے ہیں۔ ان کا نقصان ہونا ممکن ہے۔ اور جو کھانے پینے میں کوئی پرہیز نہیں رکھتا۔ اس کا بھی نقصان ہوتا ہے لیکن یہ "یوگ سادھن" کا قصور نہیں۔ یہ تو اسے کرنے والے آدمی کے غیر قدرتی چال کا قصور ہے۔ قصور وار آدمی کو سزا ملتی ہے۔ صرف یوگ سادھن کے لئے ہی یہ مقدم نہیں ہے۔ بلکہ کسی بھی کام میں اگر کوئی قاعدے کے خلاف چال چلتا ہے۔ تو اُس کا نقصان ہوتا ہے۔ خیر۔

بس جس کا چال چلن اچھا ہے۔ جس کا کھانا بانا درست ہے اُسے ضرور ہی یوگ سادھن سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس لئے اس کی تنظیم کے لئے جگہ جگہ ہر شہر اور ہر گاؤں میں یوگ سادھن کرنے والوں کی کمیٹیاں بننی چاہئیں۔ اور وہاں سب کو مل کر ہی اس کی مشق کرنی چاہئے۔

ویدک دھرم کی خوبیوں کو اگر سمجھنے کی خواہش ہے۔ تو اس کا ایک ہی یہ طریقہ ہے۔ اس لئے امید ہے۔ کہ اس کی طرف ناظرین خوب توجہ دینگے۔

جملہ ناظرین کو اپنی اپنی جگہ پر اپنے ہم خیال لوگوں کو اپنی طرف کھینچنا چاہیئے۔ الگ الگ رہ کر مشق کرنے سے صرف اپنی ذات کو ہی فائدہ پہنچیگا لیکن اکھٹے مل کر سوچ و سمجھ کے ساتھ اگر اس کی مشق کی جائیگی۔ تو بہت زیادہ لوگوں کو فائدہ ہوگا۔

اس لئے ناظرین سے ہماری بڑے زور کی سفارش ہے۔ کہ وہ اس پر ضرور غور کریں۔ اور اپنے مقام پر جو ہو سکتا ہے۔ اُسے کرنے کی کوشش کریں۔

یوگ سادھن کی تیاری

از قلم شری پرشورام ہری لمبتے - ناسک

جس کے جان لینے سے دنیا ومافیہا سب کچھ ٹھیک ٹھیک جانا جاتا ہے۔ اسے ہی جاننے کے لئے سب کو کوشش کرنی چاہیئے۔ باقی سب کوششیں بے فائدہ ہیں۔ ایسا سچا اور ٹھیک ٹھیک گیان دینے والا ایک یوگ شاستر ہی ہے۔ اس لیئے اسی کے جاننے کے لئے کوشش کرنی چاہیئے کئی کہتے ہیں۔ کہ گیان سے مُکتی — دکھ اور سُکھ سے چھٹکارہ ملتا ہے۔ اگر یہ سچ ہے۔ تو یوگ کی کیا ضرورت ہے؟ اس کے جواب میں نویدن ہے۔ کہ تلوار سے فتح نصیب ہوتی ہے۔ یہ سچ ہے لیکن میدان میں لڑنے کے لئے طاقت اور چستی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے بغیر فتح نصیب نہیں ہو سکتی اسی طرح یوگ کے بغیر جو گیان ہے۔ اس سے کیا فائدہ؟

یہی وجہ ہے۔ کہ تمام رشی منیوں نے پرانایام کرتے ہوئے یوگ کی مشق سے ہی اپنی خواہشات پر قابو پایا ہے۔ اور راج یوگ کے ذریعے اتنی ترقی حاصل کی ہے۔ بھگوت گیتا میں بھی کہا ہے۔ کہ ایک کرم یوگی — کاروان آدمی ریاضت پسند۔ علم دوست اور یگیہ یاگ کرنے والے آدمی سے بدرجہا بہتر سمجھا جاتا ہے۔ اس لیئے اے ارجن! تو یوگی بن کاہل نہ بن " ۔۶۔۴۶ اتنی یوگ کی اہمیت ہے۔ اس لئے یوگ پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

اس یوگ کی ہر ایک مشق کر سکتا ہے۔ براہمن۔ کھتری۔ ویشیہ اور شودر اور گیانی اور بلوان سبھی اس یوگ کے سادھن کو کر سکتے ہیں۔ عورتوں کو بھی اسے کرنے کا حق حاصل ہے۔ ادھیڑ جوان۔ بوڑھا۔ بہت بوڑھا۔ بیمار اور کمزور سبھی اس کو کرنے کے حقدار ہیں ◆

کیونکہ اس سے جو فائدہ ہوتا ہے۔ وہ صاف ظہور میں آتا ہے۔ اس لئے اس سے کوئی بھی محروم نہ رہے۔ جس کے بھی دل میں یوگ کی مشق کرنے کی تمنا ہو۔ وہ اسے ضرور کرے۔ لیکن بدکار۔ کمزور۔ نفس پرست۔ جعلساز۔ ٹھگی۔ اور عیاری کرنے والے ایسے جتنے آدمی ہیں۔ وہ یوگ کرنے کے مستحق نہیں ہیں۔ یہ گھیرنڈا چاریہ کہتے ہیں۔ اور یہ سچ بھی ہے۔ کیونکہ اس طرح کے جعلی آدمی یوگ کرنے لگینگے۔ تو ضروری نقصان ہوگا۔

(۱) جو تعلیم حاصل کرنے میں مصروف ہے۔ جس نے اپنی خواہشات کو جیت لیا ہے۔ (۳) جس کا دل ہر وقت پُر راحت ہے۔ (۴) راستباز (۵) قوم پرست (۶) والدین کا خادمت گذار۔ (۷) زمانے کی چال دیکھ کر کام کرنے والا۔ (۸) پاک دل (۹) نہا کر سندھیا اور ہون کرنے والا۔ (۱۰) اپنے دھرم سے پیار کرنے والا۔ (۱۱) نیک اور سادہ مزاج (۱۲) جس کی پیدائش اچھے گھر اور اچھے خاندان میں ہوئی ہے۔ اور جس کے اعمال اچھے ہیں۔ وہ ہی یوگ سادھن کرنے کے قابل ہے۔ اور وہ سدّھی بھی۔ انتہائی کامیابی بھی حاصل کر سکتا ہے۔ یہ یاد رہے کہ صرف جوگیا کپڑے پہن لینے سے یوگ میں سدّھی حاصل نہیں ہو سکتی۔ وہ تو عمل اور کام کرنے سے ہوتی ہے۔ اس لئے جو باطریق اور با اصول اسے نہیں کر سکتے وہ اس راستہ پر نہ آئیں ؎

یوگ سادھن میں ضروری بات دل اور جسم کی ہے۔ آتما (روح)

کا تعلق دل اور جسم سے ہے۔ جسم بے حس اور بے جان ہے۔ اور دن بدن گھٹنے والا ہے۔ اس کا جو مترادف لفظ سنسکرت میں ہے۔ وہ شیبر ہے۔ اس کے معنی ہیں۔ دن بدن کمزور ہونے والا۔ اور دل نہایت لطیف بعید النظر ہمیشہ ادھر اُدھر دوڑنے والا ہے۔ اس لئے جسم کے متعلق علم ہو جانے پر بھی دل کا علم ہونا مشکل ہے۔ اور دل کا علم ہو جانے پر آتما کا علم ہونا اور بھی مشکل ہے۔ لیکن دل کی دوڑ دھوپ سے متاثر نہ ہو کر اگر اس کے اندر سے ہی اس کے باہر دیکھنے کی کوشش کی جائے۔ تو آتما کا ظہور میں آنا ممکن ہے۔ اس کے متعلق مندرجہ ذیل امور کو ہمیشہ خیال میں رکھنا چاہیئے :۔

۱۔ جسم۔ دل اور آتما۔ ان تینوں میں جسم ٹھوس۔ نظر آنے والا۔ اور دل بہت باریک اور بعید النظر ہے۔ لیکن یہ دونوں بذات خود بے جان اور بے حس ہیں۔ آتما ہی صرف مجسم طاقت ہے۔ لیکن دل کی مانند بلکہ اس سے بھی زیادہ وہ بعید النظر۔ نظر سے دُور ہے۔

۲۔ جسم کے اندر دل ہے۔ اور دل کے اندر آتما ہے۔ جیسے ایک تھیلی میں بند دوسری تھیلی۔ یا پیاز کے باہر کے چھلکے کے اندر باقی چھلکے۔ ان تینوں میں آتما مقدم ہے۔ اس کی موجودگی سے ہی دل اور جسم رہ سکتا ہے۔ اس کے چلے جانے سے یہ جسم جلانے کے لائق ہو جاتا ہے۔ آتما کے باہر دل اور دل کے باہر جسم کے پُرزے ہیں۔ ان کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ جسم کی تندرستی اور راحت سے دل کو تندرستی اور راحت ملتی ہے۔ اور دل کی تندرستی اور راحت سے جسم کو تندرستی اور راحت۔

۳۔ آتما امر ہے۔ اسے کبھی موت نہیں آسکتی۔ دل اور جسم اس کے

پہننے کے کپڑے ہیں۔ جب یہ دونو پھٹ جاتے ہیں۔ تب وہ دوسرے بدل لیتا ہے۔
ان کا آپس میں کیسا تعلق ہے۔ اسے سمجھنے کے لئے کئی تجربے کرنے کے لائق
ہیں۔ ان میں ایک یہ ہے۔ جب آپ فاقہ کرنا شروع کرینگے۔ تب آپ کا جسم
کمزور ہونے لگیگا۔ اور پھر دل بھی ناطاقت ہونے لگیگا۔ سات آٹھ دن تک
غذا نہ کھانے سے کام کرنا بھی مشکل ہو جائیگا۔ جو حفظ کیا ہوا علم ہوگا۔ وہ بھی بھول
جائیگا۔ اسی طرح پندرہ دن تک فاقہ کرنے سے اور بھی یادداشت ضائع ہو جائیگی
اور جسم کی کمزوری بڑھیگی۔ اس سے بھی زیادہ دن فاقہ کرنے سے تمام حسیات آنکھ
کان۔ ناک وغیرہ کمزور ہو جائینگے آنکھ سے نظر آنا بند ہو جائیگا۔ کان سے سنائی
نہیں دیگا۔ اور باقی طاقتیں بھی اپنا اپنا کام کرنا چھوڑ دینگی۔ اخیر میں ایسی نوبت
آئے گی۔ کہ آتما جسم کو چھوڑنے کے لئے طیاری کرنے لگیگا۔ اس حالت میں تھوڑی
تھوڑی غذا کھانے سے پھر پہلے کی طرح حسیات کام کرنے لگینگی۔ دل کی قوتِ حافظہ پھر
آجائیگی۔ اور جسم پہلے کی طرح کام کرنے کے لائق ہو جائیگا۔ اس طرح غذا سے بنے ہوئے
جسم کا۔ دل اور آتما کے ساتھ تعلق ہے۔ غذا سے جسم مضبوط ہوتا ہے۔ طاقتیں ٹھیک
حالت میں بنی رہتی ہیں۔ دل کام کرنے کے لائق ہوتا ہے۔ اور آتما ان میں رہنا پسند
کرتا ہے ؀

دوسرا تجربہ یہ ہے۔ آنکھ۔ ناک وغیرہ حواسِ عقلی اور ہاتھ پاؤں وغیرہ جتنے
حواس فاعلی ہیں۔ ان میں کسی ایک یا دو کے نہ ہونے سے جسم کام کرتا ہی ہے۔
لیکن اگر سانس رُک گیا۔ تو وہ کسی کام کا نہیں رہتا۔ اس سے ثابت ہوتا ہے۔
کہ تمام حسیات کی نسبت سانس اہم ضروری ہے ؀

یوگ سادھن کرنیوالوں کو یہ تجربے کر کے دیکھنے چاہئیں۔ اُن کا علم قوّتِ
خیال سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس لئے ہر ایک بشر اس کا تجربہ کر کے دیکھے اور جسم

دل اور آتما کا آپس میں کیا تعلق ہے۔ اسے جاننے کی کوشش کرے۔ ان تینوں میں آتما حکم چلانے والا اور ہستی اور جان پیدا کرنے والا ہے۔ اور باقی سب محکوم ہیں۔ اس کے اشارے پر کام کرتے ہیں۔ یہ انتظام جیسے جسم میں ہے ویسا ہی ساری دنیا میں ہے۔ دنیا میں ایشور ہی حکم دینے والا ایک حاکم ہے اور باقی سب مادے اس کے اشارے پر چلتے ہیں۔ مطلب یہ ہے۔ کہ آتما کے حکم سے ہی یہ سب کچھ ہو رہا ہے۔ اس پر غور کر کے آتما کی حکومت دل کے ذریعے کیسے ہوتی ہے۔ اسے سمجھ کر ہر جا آتما کی طاقت کو ہی دیکھنا چاہیئے۔

آتما دل پر حکومت کرتا ہے۔ اور دل کی حکومت جسم پر ہے۔ یہ بات جب سمجھ میں آجائیگی۔ اور جب اس امر کا بھی بخوبی علم ہو جائیگا۔ کہ غذا سے جسم اور جسم سے دل اور دل سے آتما کام کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ تب یہ بات عیاں ہو جائیگی۔ کہ ایک کو دوسرے کا مددگار بنانے سے ہی انسان کی ترقی ہو سکتی ہے۔ یعنی جسم اور دل ایک دوسرے کے مددگار ہوں۔ اور یہ دونو آتما کو مدد پہنچائیں۔ جسم بے جان اور بے حس ہے۔ اس لیئے اس سے نفرت کرنا اور دل ادھر ادھر بھٹکنے والا ہے۔ اس لیئے اس کے سب کاروبار کر دینا کبھی بھی ٹھیک نہیں ہوگا۔ بلکہ بہتر تو یہ ہے۔ کہ جسم دل اور پران آتما کے مددگار ہوں۔ آتما کے ماتحت کام کریں۔ اور آتما کے پاک اور مفید حکم پر کاربند رہیں۔ مطلب یہ ہے کہ آتما کے خلاف کوئی کام نہ کریں۔ بلکہ آتما کے ہر ایک حکم کے مطابق کام کرنا سیکھیں۔ بس جسم۔ دل اور پران کو آتما کی حکومت کے نیچے کام کرنے کے قابل بنانا ہی "یوگ" ہے۔ یہ یوگ کئی قسم کا ہے۔ مثلاً ہٹھ یوگ۔ کرم یوگ۔ بھگتی یوگ۔ گیان یوگ۔ راج یوگ وغیرہ۔

دل جب بھٹکنا بند ہو جاتا ہے۔ جب اس میں یکسوئی آجاتی ہے۔

تب اسے چت کہتے ہیں۔ اور وہی جب بھٹکنے لگا۔ اِدھر اُدھر دوڑنے لگا۔ تو اس کا نام وہی دل ہو جاتا ہے۔ حقیقت میں دل اور چت میں کوئی فرق نہیں ہے۔ دل بہت شہ زور ہے لیکن جب تک وہ بھٹکتا رہتا ہے۔ تب تک اس کی طاقت رائیگاں جاتی ہے۔ جس طرح پانی کی بھاپ اگر کھلی چھوڑ دی جائے۔ تو اس سے کوئی کام نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح بے قابو دل بھی کوئی کام نہیں کر سکتا۔ لیکن وہی بھاپ اگر مشین میں بند کر دی جائے۔ تو اس سے کئی کام ہو سکتے ہیں۔ یہی حال دل کا بھی ہے۔ اسے قابو میں رکھنے سے یا اس کے یکسو ہونے سے وہ عجیب و غریب کام کر سکتا ہے۔ اس لئے اسے کسی طرح سے یکسو کرنا چاہیئے۔ اس کام کے لئے سب سے آسان راستہ یوگ کا ہی ہے۔ کیونکہ اس یوگ کے ذریعہ سے ہی جسم اور دل کی طاقت ایک وقت ہی ترقی پذیر ہوتی ہے۔ اور وہ — دل اور جسم۔ آتما کے مددگار بنتے ہیں۔

یوگ کی تین قسمیں ہیں۔ ہٹھ یوگ۔ راج یوگ اور راج یوگ چنتامنی۔ ہٹھ یوگ میں آسنوں کی مشق اور مقدور سے گذر کر نور وادہ اصولوں کی کی تعلیم ہوتی ہے۔ راج یوگ میں دھیان اور دھارنا کے ذریعے دل کی طاقت بڑھانے کی خصوصیت ہے۔ اور راج یوگ چنتامنی میں تیسری آنکھ آگیا چکر یا سہسر دل کمل کو چنتامنی پر منضبط کر کے آتما کی طاقت کا احساس کرنا ہوتا ہے۔

اس میں جو بھی آسن آسان ہو سکتا ہے۔ وہی کرنا کافی ہے۔ شروع میں پرانایام اس لئے کیا جاتا ہے۔ کہ اس سے رگ اور ریشوں میں پاکیزگی آ جائے یہ سب شروع کی حالت میں بہت ضروری ہیں۔

یوگ کے آٹھ پہلو ہیں۔ یم، نیم، آسن، پرانایام، پرتیاہار، دھیان، دھارنا، اور سمادھی۔

اہنسا - ستیہ - استیہ - برہم چریہ - کھشما دھرتی - دیا - آرجو - مِت آہار

اور شوچ یہ یم ہیں ۔

۱ - جسم - دل اور زبان - کسی سے بھی کسی جاندار کو ایذا نہ پہنچانا 'آہنسا'

کہلاتی ہے ۔

۲ - جس سے سارے جانداروں کو فائدہ ہو - اور جس میں جھوٹ کو دخل نہ ہو

اُسے 'ستیہ' کہتے ہیں ۔

۳ - دُوسرے کی کسی چیز کو نہ چرانا 'استیہ' ہے ۔

۴ - ویریہ کی حفاظت کرنا 'برہم چریہ' ہے ۔

۵ - خوشی اور غمی دونوں میں چِت کو یکساں رکھنا 'کھشما' ہے ۔

۶ - فائدے اور نقصان دونوں میں صبر اور قناعت سے کام لینا

'دھیرتی' ہے ۔

۷ - دوست - دشمن اور بے لوث - متوسط - سب کو فائدہ پہنچانے

کا خیال کرنا 'دیا' کہلاتی ہے ۔

۸ ایثار نفسی کا نام 'آرجو' ہے ۔

۹ - پیٹ کے چار خانے فرض کر لئے جائیں - تو اُن میں دو خانے غذا

ایک خانہ پانی اور ایک ہوا کے لئے خالی رکھنا 'مِتاہار' کہلاتا ہے ۔

۱۰ - اندرونی - دل کی - اور بیرونی - جسم کی - پاکیزگی کا نام 'شوچ' ہے

ان کے علاوہ اسپرِیہ یعنی لالچ نہ کرنا - زیادہ روپیہ جمع کرنے کی خواہش نہ رکھنا اور

قناعت سے زندگی بسر کرنا نیز نڈر ہو کر سب کام کرنا یہ بھی دو اور یم ہیں

یہ کیٹسوں کا خیال ہے ۔

تپ ، سنتوش ، آستکیہ ، دان ، ایشور بھگتی ، سدھانت ، شروَن ،

میری یمتی - جپ - ہت یہ دس نیم ہیں ✤

ا۔ سکھ دکھ کو سہنے کا نام تپ ہے ✤

۲- قدرت سے جو بھی سکھ اور دکھ حاصل ہو۔ اُسے پاکیزہ دل سے سہنا سنتوش (قناعت) ہے ✤

۳- ایشور اور دھرم کو ماننا آستکیہ ہے ✤

۴- نیکی سے جمع کیا ہوا روپیہ پیسہ مستحق آدمی کو دینا 'دان' کہلاتا ہے۔

۵- پرماتما کے احکام کی تعمیل کرنا - اس پر اعتقاد رکھنا - اس کا ادب کرنا۔ ایشور بھگتی ہے ✤

۶- دھرم کے اصلی گرنتھوں کو سننا اور انہیں سمجھنا، سدھانت شروَن ہے ✤

۷- اپنے ہاتھ سے کسی برائی کے ہو جانے پر دل ہی دل میں ندامت پیدا ہوتی ہے - اسے ہیری کہتے ہیں ✤

۸- دھرم شاستروں کے مطابق زندگی بسر کرنے میں اعتقاد رکھنا متی کہتے ہیں ✤

۹- منتر کو بار بار یاد کرنا جپ کہلاتا ہے ✤

۱۰- ہون کرمے کا نام 'ہت' ہے ✤

یہ یم نیموں کی تفصیل ہے - جہاں تک ہو سکے ان پر عمل پیرا ہونا چاہیئے ✤ اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے - کئی ودوان آچاریہ 'یم' اور 'نیم' پانچ پانچ مانتے ہیں - کئی دس دس اور کئی ان سے بھی زیادہ ان کی تعداد میں کمی و بیشی ہونے سے کوئی نقصان نہیں - یہ سب ایک دوسرے کے سہارے رہنے والے 'گن'، اوصاف ہیں - غور کرنے سے ان کے اندر جو کمی و بیشی ہے - اس کا ہم

ڈور ہو جاتا ہے۔ یوگ کا تیسرا پہلو آسن ہے ؛

پاکیزہ۔ صاف ستھری اور سب سے الگ تھلگ جگہ پر جہاں کسی قسم کا کوئی خطرہ نہ ہو۔ آسنوں کی مشق کرنے سے پہلے اپنی ناڑیوں کو صاف کرنا چاہیئے۔

اس یوگ کا آغاز بسنت یا سردی کے موسم میں کرنا چاہیئے۔ اس کے متعلق ایک اور بات یہ ہے۔ کہ دائیں نتھنے سے سانس چلتے وقت کھانا کھانے اور بائیں نتھنے سے سانس چلنے پر بند کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے ؛

عام لوگوں کے دھیان وغیرہ کی مشق کے لئے سدھاسن کرنا بہت اچھا ہے۔ بائیں پاؤں کی ایڑی مقعد اور عضو تناسل کے بیچ میں لگا کر دائیں پاؤں کی ایڑی عضو تناسل کے اوپر لگا کر اور اپنی ٹھوڑی کو گردن سے لا کر دل کے مقام پر قائم کریں۔ جسم مضبوط اور سیدھا رکھیں۔ تمام حسیات کو قابو میں لا کر آنکھ کو ذرا بھی حرکت نہ دیتے ہوئے۔ نظر کو بھوؤں کے بیچ میں نظر منضبط کریں۔ اس طرح بیٹھنے کا نام سدھاسن ہے ؛

اس آسن میں بیٹھ کر منہ بند کرنے۔ اور زبان کو پیچھے کی طرف لیجا کر وہاں جو امرت بہتا ہے۔ اسے کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس لئے ہر ایک کو یوگ سادھن سے فائدہ اٹھانے کی ضرور کوشش کرنی چاہیئے۔

مجھے تندرستی کیسے حاصل ہوئی

از قلم شری پنڈت پانڈورنگ گوپال مہاجن بمبئی

آسنوں سے فائدے

آج کل بہت لوگوں کا خیال علم حفظ صحت اور طاقت کی طرف بہت بڑھ رہا ہے۔ کئی فاضل مختلف تجاویز کو کام میں لا رہے ہیں۔ کئی کہتے ہیں۔ کہ سینڈو کی کسرت کا طریقہ بہت اچھا ہے۔ کئی جدید معالجوں کے اینما کے طریق کو پسند کرتے ہیں۔ کئی ڈاکٹر کوہنی کے پانی کے علاج کو ترجیح دیتے ہیں۔ اور کئی ایسے لوگ ہیں۔ جو یوروپ کے مختلف جدید طریقوں کو عمل میں لا رہے ہیں۔ لیکن یہاں بڑے افسوس سے کہنا پڑتا ہے۔ کہ جن رشیوں اور منیوں کی ہم اولاد ہیں۔ اُن کے یوگ کے طریق کی طرف کسی بھی خیال نہیں جاتا۔ تجربہ سے میں اس اعتقاد پر پہنچا ہوں۔ کہ تندرستی حاصل کرنے کے لئے یوگ کا عمل سب سے زیادہ شاندار اور مکمل ہے۔ یورپ کے تمام تندرستی کے طریقوں سے فوق رکھنے والی۔ ہر کمزوری سے مبرا اور مکمل ہمارے پاس اشٹانگ یوگ پدھتی ہے۔ لیکن ہم ایسے بدقسمت واقع ہوئے ہیں۔ کہ اس کے ہوتے ہوئے بھی اپنی صحت کے لئے اور اور ادھورے طریقوں کی طرف دوڑ لگاتے ہیں۔ جن قدیم بزرگوں اور رشی منیوں نے اس یوگ پدھتی کی ایجاد کی ہے۔ وہ جب یہ ہماری حالت دیکھتے ہونگے۔ تو کیا کہتے ہونگے۔ ہمارے متعلق کیا رائے رکھتے ہونگے؟

ناظرین! اس پر ذرا غور کیجئے۔ ہماری قدیم اشٹانگ یوگ پدھتی ہمارے رہن سہن کے آرام کی نظر سے بہت ہی آسان اور تندرستی دینے والی ہے۔ نہ اس میں کچھ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ اور نہ اس میں کسی طرح کا خطرہ ہے۔ کئی بیچارے یورپ اور امریکہ کے لوگ بھی اسے اپنا پیشہ خیمہ بنانے لگے ہیں۔ صرف اتنا ہی نہیں۔ بلکہ یورپ اور امریکہ کے جتنے تن رستی کے جدید طریق ہیں۔ ان کے بیج ہماری اشٹانگ یوگ پدھتی میں موجود ہیں ؏

اپنے پاس جو تن رستی دینے والی یوگ پدھتی ہے۔ پہلے اس پر خوب غور کرو۔ پھر باہر کے تندرستی کے قاعدوں میں جو جو مفید باتیں ہیں۔ انہیں لینے میں کوئی برائی نہیں۔ لیکن اپنی پدھتی کو بالکل بالائے طاق رکھ دینا اور دوسروں کے پیچھے ناچنا بہت ہی نقصان دہ معلوم ہوتا ہے۔ اپنا چھوڑ کر جب ہم دوسرے کا لینے لگتے ہیں۔ تو ہمیں اپنا بھی نصیب نہیں ہوتا۔ دوسرے کا تو ہمیں پہلے ہی نصیب نہیں تھا۔ ہمارے بزرگوں نے بڑی خوبی کے ساتھ "یوگ ابھیاس" کو ہماری زندگی کا ایک جزو بنا دینے کی کوشش کی تھی۔ اسی لئے یگیو پویت کے ساتھ ہی آسن۔ پرانایام۔ دھیان (سندھیا) وغیرہ یوگ کے پہلوؤں کو روزمرہ کے پروگرام میں شامل کیا تھا۔ لیکن اب تو یگیو پویت سنسکار ایک تماشہ کی مانند ہونے لگا ہے۔ اور آجکل کے تعلیم یافتہ لوگوں میں پرانایام اور دھیان کا نام تک نہیں رہا۔ لیکن جن کی نقل آجکل ہمارے تعلیم یافتہ اصحاب کر رہے ہیں وہی یورپ اور امریکہ کے لوگ ہمارے "پرانایام" کو فوقیت دے رہے ہیں۔ اور اس کی مشق کرنے میں خوب آگے بڑھ رہے ہیں۔ اس لئے اب ضرورت ہے کہ ہمارے ہموطن اپنی اشٹانگ یوگ پدھتی کی طرف توجہ دیں۔ اور اپنی صحت بڑھانے کے لئے اسے عمل میں لائیں۔ اس باب میں میں اپنا ذاتی تجربہ باختصار

سے دیتا ہوں ۔ اگرچہ میں اَن پڑھ ۔ گنوار اور نادہند ہوں۔ لیکن میری کہانی
آجکل کے لوگوں کو کافی سبق دے گی ۔

میں پیدائش سے کمزور اور تپ دق کی مرض میں مبتلا تھا۔ میرے گھر کے
سب آدمی پرانے رواجوں کے پابند تھے۔ چھوٹے سے گاؤں میں رہنے کے
باعث میں آجکل کی نئی تعلیم سے محروم تھا۔ لیکن میرے دوسرے بھائیوں نے
باہر شہروں میں جاکر اپنی محنت سے خوب تعلیم حاصل کی تھی۔ ایک میں تھا۔ جو ہمیشہ
بیماری کا شکار اور کمزور ہونے کے باعث گھر میں ہی رہا۔ یہی وجہ میرے اَن پڑھ
رہنے کی تھی۔ میرے تعلیم یافتہ بھائی نیز اور کئی لوگ بھی بار بار مجھے بے عزت کرنے لگے
میں روز کی اپنی بے قدری کو دیکھ کر بہت دکھی ہو جاتا تھا۔ لیکن کر کیا سکتا تھا؟

گاؤں میں کئی بدمعاش آدمی تھے۔ انہوں نے اپنی برائیوں سے مجبور
ہو کر میرے تعلیم یافتہ بھائیوں اور میرے درمیان دشمنی کی ایک دیوار کھڑی
کر دی تھی۔ اس دشمنی سے شاید ان کا کوئی اور ہی مطلب تھا۔ لیکن میں ہر وقت
چوکنا تھا۔ اس لئے اُن کا کوئی مطلب پورا نہ ہوا۔ میں پہلے سے ہی بیمار تو تھا ہی
اب میں نے اپنی بیوقوفی سے بھانگ پینے کی بری عادت پیدا کر لی۔ اس لئے
جسم کے اندر کئی بیماریاں پیدا ہو گئیں۔ مجھے بہت تکلیف ہوئی۔ بہت سالوں کے
بعد ایک مہاتما کے اپدیش سے بھانگ پینے کی عادت تو چھوڑ دی۔ لیکن جو بیماریاں جسم
میں گھر کر چکی تھیں۔ وہ نہیں گئیں ۔

مختلف امراض سے سخت تکلیف ہوتی تھی۔ اس لئے وید اور ڈاکٹروں کے
پاس جانا پڑتا تھا۔ لیکن دوائیوں سے عارضی فائدہ ہوتا تھا۔ کبھی ایسا نہیں
ہوا۔ کہ کسی وید کی کسی دوائی سے مکمل آرام آیا ہو۔ کئی بار ایک دوائی سے فائدہ
نہ ہوا۔ تو دوسری دوائی لی۔ ایک ڈاکٹر سے کچھ فائدہ نہ ہوا۔ تو دوسرے

کے ہاں جا کر دستک دی۔ اس طرح ہر ہفتہ میں نئے ڈاکٹر نئے وید اور نئی ہی دوائیاں استعمال ہونے لگیں۔ کئی سال یہی دور رہا۔ پھر میرا اعتقاد بالکل ان پر سے اُٹھ گیا تب ہومیوپیتھی کا علاج کرنا شروع کیا۔ لیکن اس سے بھی کوئی فائدہ نہ ہُوا۔ اخیر میں ڈاکٹر کوہنی کی پانی کا علاج کرنا شروع کیا۔ لیکن اس سے بھی فائدہ ندارد۔ اس علاج کو کرتے ہوئے میں اپنے ایک دوست کے ساتھ لاہور گیا۔ وہاں شری وشنو دگمبر جی کے گندھرو مہا ودیالہ میں رہنے لگا۔ پنڈت جی کے کرم سے نیز گانے میں دل لگ جانے کے باعث یہاں مجھے بہت خوشی حاصل ہوئی۔ لیکن کچھ عرصہ کے بعد میری بیماری پھر مجھے تکلیف دینے لگی۔ پنڈت جی پہلے سے ہی مجھے کہتے تھے۔ کہ یہ پانی کے طریق کا علاج اچھا نہیں ہے۔ اس سے آپ کو بہت تکلیفیں اُٹھانی پڑیں گی۔ لیکن میرا اعتقاد پانی کے علاج پر بڑھا ہُوا تھا۔ اس لئے میں نے پنڈت جی کے کہنے پر کوئی خاص توجہ نہ دی۔ پانی کے علاج سے مجھے بہت فائدہ بھی ہوا تھا۔ لیکن پوری صحت نہیں ملتے میں لاہور میں ایک دن بھونچال آیا۔ بھونچال بڑے زور کا تھا۔ بس اس دن ہی میرے آدھے بدن میں ایک نیا مرض پیدا ہونا شروع ہُوا۔ تھوڑے سے ہی عرصہ میں میرا آدھا جسم بے حس اور بے جان ہو گیا +

میں پنڈت جی کا مہمان تھا۔ پنڈت جی نے مجھ پر بہت مہربانی کی۔ انہوں نے اپنے دوستوں کے ذریعے مجھے میو ہسپتال میں داخل کرا دیا۔ اُن کی نیز اُن کے رحم دل دوستوں کی مہربانی سے اس ہسپتال میں میرا علاج باطریق ہونے لگا۔ اس وقت کے یورپین ڈاکٹر بہت بھلے آدمی تھے۔ اور وہ خاص محنت سے میرا علاج کر رہے تھے۔ اس بیماری کے باعث میری ایک آنکھ بالکل بگڑ گئی۔ زبان کی قوتِ ذائقہ جاتی رہی۔ یہاں تک کہ کونین کے کڑوے پن کا بھی مجھے علم نہیں ہوتا تھا۔ ایک کان بالکل بند ہو گیا تھا۔ ایک ہاتھ اور ایک پاؤں

بالکل۔ بے حس ہو گیا تھا۔ المختصر میری اس وقت کی حالت بالکل بے قابو اور
قابل افسوس ہو گئی تھی ::

ڈاکٹر کہنے لگے۔ کہ ہوا کے بہاؤ میں بہت دیر تک بیٹھے رہنے سے یا کسی
طرح دماغ میں چوٹ آ جانے سے فالج نام کی بیماری ہو جاتی ہے۔ یہ ڈاکٹروں
کی رائے تھی۔ پنڈت وشنو ولمبزجی کا خیال تھا۔ کہ یہ بیماری پانی کے علاج سے
جسم میں جو سردی پیدا ہو گئی ہے۔ اسی کا نتیجہ ہے ::

خیر۔ کسی وجہ سے ہی یہ بیماری پیدا ہوئی ہو۔ پہلی بیماریوں میں اس
ایک اور خطرناک بیماری کا اضافہ ہو گیا۔ اور بڑی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑا۔
کئی مہینے میں اس ہسپتال میں رہا۔ کچھ فائدہ ہؤا۔ لیکن پوری طرح سے صحت
حاصل نہ ہوئی۔ اتنے ماہ ہسپتال میں رہنے کے باعث میرے دل کی کمزوری
بہت بڑھ گئی تھی۔ میں نے بمبئی جانے کی اجازت مانگی۔ ڈاکٹروں نے بھی دیکھا
کہ بیماری میں افاقہ ہونا مشکل ہے۔ اس لئے میں چلا جاؤں۔ تو اچھا ہے۔
اس خیال کو مدّنظر رکھ کر انہوں نے بمبئی جانے کی اجازت دے دی۔ میں
ایک دوست کی مدد سے اس بیماری کی حالت میں ہی بمبئی پہنچ گیا۔ گھر میں
جب پہنچا۔ تب میرا پہلے سے بھی زیادہ مذاق اڑایا گیا۔ اور اس لئے کہ میرے اندر
ایک اور بیماری نے گھر بنایا ہے۔ اور جسم بالکل بے قابو ہو گیا ہے۔ دوستوں
اور رشتے داروں سے اپنا مذاق ہوتے دیکھ کر مجھے بہت ہی رنج ہوا۔ کسی
دوائی سے آرام نہیں ہوتا تھا۔ ادھر رشتہ داروں میں بھی کوئی سنتا نہیں
تھا۔ سب ہی مجھے بے عزت کرتے تھے۔ یہ حالت دیکھ کر مجھے سچ مچ بہت
دکھ ہؤا۔ اتنے میں میرے ایک دوست آ گئے۔ ان کے ذریعے شریمان یوگی
پانڈُرنگ گنگا دھر نام جوشی سے میرا تعارف ہؤا۔ یہ صاحب خود یوگ ابھیاسی

ہیں۔ اور یوگ کی تعلیم کو فروغ دینے کے لئے کوشش
کرتے رہتے ہیں۔ اور کئی صاحبوں کو یوگ سادھن سکھاتے بھی ہیں +

ان کے ساتھ واقفیت ہونے سے میں نے فیصلہ کیا۔ کہ سب سہاروں کو
چھوڑ کر میں اس اشٹانگ یوگ پدھتی کا ہی سہارا لونگا۔ لیکن میرے راستے
میں بہت رکاوٹیں تھیں۔ میری عمر بہت بڑھ گئی تھی۔ پہلے سے جسم زیادہ بیماری
کا شکار تھا۔ فالج کی بدولت آدھا جسم بے جان سا ہو گیا تھا۔ اس لئے یوگ
سادھن ہونا مجھے مشکل معلوم ہوتا تھا۔ لیکن میرے گوروجی کے آسان طریقے
بتا دینے سے اور ادھر میرے استقلال سے یوگ سادھن میں تھوڑا تھوڑا
دخل ہو گیا۔ پہلے جو آسن بالکل ناممکن العمل معلوم ہوتے تھے۔ وہی دو تین ماہ کے
عرصے میں ہی میں آسانی سے کرنے لگا۔ پرانایام میں بھی مجھے کچھ دخل ہو گیا اور
دھوتی اور وستی ودھی میں باآسانی کرنے لگا +

" اتنی قابلیت حاصل کرنے کے لئے مجھے کئی ماہ تک حسب معمول ابھیاس کرنا
پڑا۔ پہلے جو جسم بالکل ہلتا تک نہیں تھا۔ وہی اب آہستہ آہستہ ہر ایک آسن کے
قابل ہونے لگا۔ کئی آسن کرتے وقت مجھے بہت تکلیفیں ہوئیں۔ لیکن میرے گورو
جی نے میرے لئے کئی آسان طریق تلاش کر کے انہیں سہل کر دیا۔ آسنوں کے
عمل سے جسم کے رگ و ریشوں میں ایسی پاکیزگی آئی کہ وہ سب کے سب بہت
اچھی طرح سے کام کرنے لگ گئے۔ اور تھوڑے سے دنوں کے لگاتار اور با
طریق عمل سے میرے جسم میں کافی تبدیلی آگئی۔ تب مجھے یقین ہوا۔ کہ اس اشٹانگ
یوگ کے سادھن سے میں ضرور ہی تندرست ہو جاؤنگا +

اعتقاد بڑھ جانے کے باعث میرا ابھیاس اور بھی زیادہ استقلال سے
بڑھنے لگا۔ جوں جوں میرا ابھیاس بڑھتا گیا۔ توں توں ہی میری صحت میں بھی

اضافہ ہونے لگا ٭

بچپن سے میرے اندر جو بیماریاں تھیں۔ وہ دُور ہونے لگیں۔ جسم میں تندرستی اور جلال آنے لگا۔ فالج کا مرض جو بڑے بڑے ڈاکٹروں کے علاج سے دُور نہیں ہوا تھا۔ وہ اس یوگ سادھن کرنے سے دور ہونے لگا۔ مجھے نیا چولا مِلا۔ میں نے پھر سے نئی زندگی حاصل کی۔ میرے دوست خوشی میں آ کر مجھ سے پوچھنے لگے۔ کہ وہ جسم آپ کا کہاں گیا؟ اور یہ نیا کیسے پایا؟ جو لوگ پہلے میری ہنسی اُڑاتے تھے۔ وہی اب میری تعریف کرنے لگے۔ میری تندرستی کو دیکھ کر گوروجی کو بھی بھاری خوشی ہوئی۔ مجھے اُن کے کرم سے اب ایسی تندرستی ملی تھی۔ جو یہ مجھے کبھی اپنی زندگی میں ملنی ممکن نہیں تھی ٭

یم اور نیم کا معمولی عمل۔ آسنوں کی خاص مشق۔ پرانا یام اور دھارنا دھیان کے ساتھ معمولی سی ریاضت کرنے سے مجھے یہ تندرستی حاصل ہوئی۔ دھوتی اور دستی کرنے سے میری آنکھوں کا مرض جاتا رہا ہے۔ اب اس وقت حالت یہ ہے۔ کہ میرے جسم کی طرف دیکھ کر سب لوگ حیرت سے دنگ رہ جاتے ہیں۔ اور کہتے ہیں۔ کہ یہ پہلے کیسا تھا۔ اور اب یوگ سادھن سے کیسا بن گیا ہے ٭

یہ میرا تجربہ ہے۔ اس لئے اب میرا اعتقاد یوگ سادھن پر پورا پورا ہو گیا ہے۔ میں سمجھنے لگا ہوں۔ کہ اشٹانگ یوگ کے عمل سے ہر ایک آدمی تندرست مضبوط اور طاقتور ہو سکتا ہے۔ یہاں تک کہ تپ دِق جیسے خطرناک مرض سے بھی نجات پا سکتا ہے۔ جو پہلے سے ہی تندرست ہیں۔ اُنہیں یوگ ابھیاس کرنے سے کبھی بیماری ہو ہی نہیں سکتی۔ ہر روز گھنٹہ آدھ گھنٹہ کرنے سے ہی یہ فائدے اُٹھائے جا سکتے ہیں۔ یوگ سادھن کرنے کے لئے کسی طرح کے سامان کی ضرورت نہیں۔

مختلف اسباب باہم پہنچانے کی ضرورت نہیں۔ جسم کو کسی طرح کی تکلیف دینے کی ضرورت نہیں۔ کسی اور مقام پر جانے کی ضرورت نہیں۔ اپنی ہی جگہ پر معمولی سی محنت سے یہ سادھن کیا جا سکتا ہے ❖

اس یوگ کا سادھن کرنے سے بغیر کسی تکلیف کے ہی تندرستی مل سکتی ہے۔ ڈاکٹروں کے بل چکانے کی ضرورت نہیں۔ اس سادھن سے۔ طاقت دماغ اور پھرتی بڑھتی ہے۔ ہر روز کے معمول سے کم مقدار میں کھانا کھانے سے زیادہ طاقت آتی ہے۔ اس لئے پیسہ بچتا ہے۔ ادھر آرام اور راحت بڑھتی ہے۔ خواہش ہونے پر آدمی دھیان۔ دھارنا اور سمادھی کی حالت تک پہنچ سکتا ہے۔ لیکن جسے آگے بڑھنے کی خواہش نہیں۔ وہ صرف آسن اور پرانایام کے عمل سے ہی اپنی تندرستی کو ترقی دے سکتا ہے ❖

اگرچہ یہ یوگ سادھن ظاہر میں فائدہ پہنچانے والا ہے۔ اور اسے کرنے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ بلکہ کئی فائدے ہوتے ہیں۔ اتنا ہونے پر بھی کئی لوگ اس کی کھلی اڑاتے ہیں۔ اور جو بھی اس یوگ سادھن کو کرتا ہے۔ اس کی بھی ہجو کرتے ہیں۔ لیکن سادھن کرنے والوں کو ان کی پرواہ نہیں کرنی چاہیئے۔ اور اپنے سادھن کو خوب استقلال سے کئے جانا چاہیئے۔ یہ جسم آدمی کی کامیابی کا ایک ذریعہ ہے۔ اس لئے اسے اچھی حالت میں رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس کی تندرستی بڑھانے کے لئے جتنے طریق ہیں۔ ان سب سے بڑھیا یہ یوگ کا سادھن ہے۔ اپنی بیوی بچے اور رشتہ داروں کو چھوڑ کر اس کے پیچھے دوڑنے کی ضرورت نہیں۔ ہر ایک خانہ دار آدمی اپنے گھر میں ہی رہ کر اس سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ خوب سمجھ سے اپنی تمام حسات۔ آنکھ کان اور ناک وغیرہ کو اپنے قابو میں لانا چاہیئے۔ اگر اسی طرح ہر ایک عورت و مرد اسے کرینگے۔ تو وہ ایک

عجیب و غریب راحت اور خوشی کا احساس کر سکتے ہیں۔

میری بیتی کا یہ ذکر اس وقت کئی آدمیوں کو راستہ دکھانے کا کام دے سکتا ہے۔ اُمید ہے کہ سمجھدار انسان اس سے کافی سبق لے کر یوگ سادھن کے راستے پر آئیں گے۔ اور آرام اور سرور کو حاصل کرینگے ۔

میری گھٹنے کی بیماری کیسے دُور ہوئی

آسنوں کا ایک عجیب اثر

از قلم شری گنیش شو رام رانڈے۔ اُو یوگ مندر۔ بمبئی

۱۹۱۵ء کے اپریل مہینے میں میں نے بائسکل پر چڑھنا شروع کیا۔ جب اس کا چلانا مجھے آگیا۔ تو میں اس فن میں زیادہ قابلیت حاصل کرنے کی خاطر سمندر کے کنارے پر ہر روز سائیکل لے کر جاتا تھا۔ اور خوب گھومتا تھا۔ کسی کسی دن تو اس بائیسکل کی سواری سے مجھے اتنی تھکاوٹ ہو جاتی تھی۔ کہ اس کا نتیجہ سارا دن ہی بھگتنا پڑتا تھا۔ اسی طرح ایک دن میں نے ۵ مارچ کو حد سے زیادہ سائیکل کی سواری کی جس سے مجھے نہ صرف ہر روز کی مانند تھکاوٹ ہوئی۔ بلکہ میرے گھٹنے میں ایک خطرناک بیماری بھی اُٹھ کھڑی ہوئی جو مجھے خوب یاد ہے۔ کہ اس دن مجھے پاخانہ بھی صاف ہو کر نہیں آیا تھا۔ اس تکان کے باعث مجھے دن بھر بے چینی رہی۔ کسی نہ کسی طرح دن تو گذر گیا۔ شام کو کھانا کھانے کے لئے میں تیار ہی ہوا تھا۔ کہ اتنے میں ساڑھے سات بجے پاخانہ جانے کی حاجت

ہوئی میں گیا۔ لیکن سخت قبض ہو جانے کے باعث حاجت رفع نہ ہوئی۔ سارا جسم پسینہ پسینہ ہو گیا۔ اور تھوڑی دیر میں ہی تکان بہت بڑھ گئی۔ جب اُٹھنے لگا۔ گھٹنے میں بڑا درد ہوا۔ بس یہی میری بیماری کا آغاز تھا۔

اسی حالت میں ہی میں ہاتھ پاؤں دھو کر کھانا کھانے کے لئے بیٹھ گیا۔ لیکن اس روز کھانا تو میری قسمت میں ہی نہیں لکھا تھا۔ کیونکہ بیٹھتے ہی میرے سارے جسم میں کھجلی شروع ہو گئی۔ پانچ ہی منٹ میں میں سارا جسم کھجلاتے کھجلاتے بالکل تھک سا ہو گیا۔ مجھے حیرانی ہونے لگی۔ کہ اتنی تھوڑی دیر میں میری یہ کیسی حالت ہو گئی۔ اگر اسی طرح یہ حالت بڑھتی گئی۔ تو اور تھوڑی دیر میں کیا ہو جائیگا؟

میرے لئے دو چار منٹوں میں ہی اس کھجلی کا سہنا ناممکن ہو گیا۔ جب سارا جسم ہی کھجلی سے بھر جائے۔ تو صرف دو ہاتھوں سے کتنا کھجلایا جا سکتا ہے۔ ایسی حالت میں ڈاکٹروں کو بلایا گیا۔ پندرہ منٹ میں ہی ڈاکٹر آ گئے۔ اور تشخیص کی جانے لگی۔ بیماری کا نام رکھا گیا۔ اور دوا دارو شروع ہو گیا۔ چورن گولیاں اور بوتلوں میں کئی دوائیوں کے مرکب پاس آ گئے۔ اتنے میں مجھے بہت سردی لگنے لگی۔ اور بڑے زور کا بخار آ گیا۔ میں بستر پر جا کر لیٹ گیا۔ آدھ گھنٹے میں ہی مجھے نیند آ گئی۔ پھر جب جاگا۔ تو اُٹھتے وقت معلوم ہوا کہ میرے گھٹنے میں بڑی سوجن پیدا ہو گئی ہے۔ اس لئے ہلنا جلنا ناممکن ہو گیا ہے۔ المختصر اب میرے پاؤں میرے جسم کی بادشاہت میں رہنے سے انکار کرنے لگے۔ اُنہوں نے الگ ہی اپنی حکومت پیدا کر لی۔

پاؤں کی الگ سے حکومت قائم ہونے سے انہوں نے میرا کہنا ماننا چھوڑ دیا۔ جو پاؤں کل ہی میرے داس تھے۔ وہی آج آزاد ہو گئے۔ اور میں بھی ان کا داس بن گیا۔ شہنشاہوں کے ٹھاٹھ کیسے بلبلے کی مانند ٹوٹ جانے والے ہیں۔

رعایا کے متحدہ خیال کی کتنی اہمیت ہے۔ یہ علم مجھے اپنی اس حالت سے ہی ہُوا۔ آتما شہنشاہ ہے۔ اور جسم کے تمام اعضاء محکوم علاقے ہیں۔ لیکن جب وقت کوئی محکوم دیس (Dependency) اپنے متحدہ ارادے کے زور سے۔ اپنی اتفاق کی طاقت سے الگ ہی اپنی آزاد حکومت قائم کریگا۔ تو بڑا شہ زور شہنشاہ بھی اس کا کیا کر سکیگا؟ جس پاؤں کو کل ہی میں سائیکل چلانے میں لگاتا تھا۔ اور جس کے آرام کی میں کوئی پرواہ نہ کرتا تھا۔ جتنا چاہتا۔ اُس سے کام لیتا تھا۔ اُسی کا آج میں داس بن کر بستر پر پڑا ہوں۔ پاؤں ہلتا تک نہیں۔ اُٹھنا محال ہو گیا ہے۔ اتنا ہی نہیں دوسرے کی مدد کے بغیر کروٹ لینا بھی طاقت سے باہر ہو گیا ۔

میری حالت میں یہ تبدیلی اتنی جلدی آگئی کہ مجھے یہ سب کچھ خواب معلوم ہونے لگا۔ جو لوگ مجھے دیکھنے کے لئے آتے تھے۔ وہ یہی کہتے تھے۔ کہ یہ پاؤں اور گھٹنا رُوبہ صحت ہونا مشکل ہے۔ دوسرے دن پھر ڈاکٹر آئے۔ اُنہوں نے سب حال دیکھا اور کہا کہ یہ گھٹنے کی بیماری ہے۔ یہ بیماری مہاراشٹر راج کی بنا ڈالنے والے بیدار مغز بہادر شری شواجی مہاراج کو ہوئی تھی۔ اور اسی کے باعث ہی وہ فوت ہوئے تھے۔ شری شواجی مہاراج کے پاکیزہ جسم سے چھو جانے کے باعث یہ بیماری بھی پاک ہو گئی ہے۔ اس لئے مجھے کچھ گھبراہٹ نہیں ہوئی۔ اگرچہ میرے دوست گھبراتے تھے۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ کسی بیماری میں لوگ کیوں گھبرا اُٹھتے ہیں۔ میری سمجھ میں تو آخری وقت پر بھی حوصلہ اور اپنے دھرم پر اعتقاد ہی سچی مدد کرتا ہے۔ جہاں یہ اعتقاد ہوگا۔ وہاں گھبراہٹ نام کو نہیں ہوگی ۔

دن گذرتے گئے۔ ویدوں اور ڈاکٹروں کے علاج ہوتے رہے۔ ان کے علاوہ میرے دوستوں کی بھی بیچ بیچ میں تجویزیں کام کرتی رہیں۔ جڑی بوٹیاں۔ عرق اور لیپ اور کئی طرح کے علاج چلتے رہے۔ یہ سب کچھ ہو چکنے پر، میرے دل میں بھی خیال آیا۔ کہ میرے دوست میری بھلائی کی نظر سے ہی یہ سب کچھ کرتے ہیں۔ لیکن ان سے میری تکلیفیں بڑھ رہی ہیں۔ اور اِدھر ویدوں اور ڈاکٹروں کے علاج بھی ٹھیک ٹھیک فائدہ نہ پہنچائیں۔ پھر بھی مریض کو اُن کے بس میں رہ کر ہی تکلیفیں اُٹھانی پڑتی ہیں۔ اسی طرح پہلے آٹھ دن تک سینک اور لیپ کرتا رہا۔ لیکن کچھ آرام نہ ہوا +

اس کے بعد نامی ڈاکٹروں کی ایک کمیٹی بلائی گئی۔ اُنھوں نے سب کچھ دیکھ بھال کر ایک دوائی دینے کا فیصلہ کیا۔ اور کہا کہ "صرف دودھ ہی پیو اور کوئی غذا نہ لو"۔ اس طرح ان کے ایما پر دوائی کا استعمال شروع ہوا۔ غذا کھانا چھوڑ دی۔ صرف تھوڑا سا دُودھ ہی پینے لگا۔ پاؤں کا ہلانا ڈاکٹروں نے منع کر دیا تھا۔ انہوں نے سکاٹس ٹرسنگ سے پاؤں باندھ کر رکھ دیا۔ اور کہا کہ پاؤں ہلانے سے بیماری بڑھ جائیگی۔ گھٹنے میں پانی آگیا ہے۔ اس لئے اسے ہلانا نہیں چاہیئے۔ اگر اس طرح بیماری دُور نہ ہوئی تو ٹیپ کر کے پانی نکال دینگے۔ کوئی فکر مت کرو" :-

ایک ماہ گذر گیا۔ درد کم ہو گیا۔ لیکن سوزش کم نہ ہوئی۔ پھر ایک بار ڈاکٹروں کی کمیٹی بیٹھی۔ بڑے غور و خوض کے بعد فیصلہ ہوا کہ لکڑی کی تختی پر پاؤں باندھ کر رکھو۔ اور اسے ہلاؤ نہیں۔ پندرہ دن کے بعد پھر غور ہوگا۔ یہ سب کچھ کیا گیا لیکن کچھ فائدہ نہ ہوا +

اس وقت میری حالت بہت ہی نازک ہو چکی تھی۔ پیٹ میں غذا نہیں ٹھہرتی

بہت تیز اور گرم دوائیں لینے کے باعث پیٹ میں حرارت بہت بڑھ گئی تھی۔ ہر روز تھوڑا بخار آجاتا تھا۔ نیند نہیں آتی تھی۔ ہمیشہ لیٹے رہنے سے سارا جسم بہت درد کرتا تھا۔ انہی تکلیفوں کی کمی پورا کرنے کے لئے بواسیر کا مرض بھی آگھسا! اٹھنا بیٹھنا محال ہوگیا۔ بواسیر کے باعث بہت تکلیفیں ہونے لگیں پاخانہ کے راستہ میں بہت درد ہونے لگا۔ اور خون کا جاری ہونا بھی شروع ہوگیا۔ اس لئے اینما Enema سے حاجت رفع کرنے کی ضرورت ہوئی۔ اس سے بواسیر کا مرض کچھ کم ہونے لگا۔

اس گھٹنے کی بیماری کو انگریزی میں Synovitis کہتے ہیں۔ اس کے ہونے پر گھٹنے میں پانی اور Limph اور گھٹنے کے جوڑ میں بہت سوزش ہوتی ہے۔ کئی ماہ گذر جانے پر بھی ڈاکٹروں کے علاج سے کچھ فائدہ نہ ہوا۔ اب انہوں نے میرے کان کا امتحان کیا۔ اس میں Tubercular یعنی گھٹنے کے مرض کے متعلق تپ دق کے کرم ہیں۔ یہ فیصلہ ہوا۔ ظاہرہ بیماری کی نسبت بیماریوں کے نام ہی سن کر بیمار گھبرا اٹھتا ہے۔ اسی طرح میری بیماری میں Tubercular کا نام سنکر میرے کئی دوست گھبرا گئے۔ لیکن میرا حوصلہ بنا رہا۔ بیماریوں کے نام سنکر گھر کے آدمی اور دوست گھبرا جاتے ہیں۔ اُن کی گھبراہٹ کا نتیجہ بیمار کو بھگتنا پڑتا ہے۔ اور اگر بیمار دل کا کمزور ہو تو وہ جلدی کوچ کی تیاری کرنے لگتا ہے! بیماری کی نسبت تو آدمی گھبراہٹ کے باعث ہی ۔۔ یعنی دل کی کمزوری کے باعث ہی جلدی موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن میں ایسا گھبرانے والا نہیں تھا۔ میں نے اپنے دل پر قابو پا لیا تھا۔ اور صبر اور شکیب کی تصویر بن کر بیٹھا تھا۔ اس لئے گھبراہٹ میرے پاس تک نہیں پھٹکتی تھی۔ میں ایشور پر راسخ الاعتقاد ہو کر اس کی یاد کرتا تھا۔ اس لئے میرا دل پُرسکون اور مقوی رہا۔

اس طرح چار پانچ ماہ گذر گئے۔ ڈاکٹروں کے علاج سے کسی طرح بھی

آرام نہ ہُوا! بڑی تیز دوائیوں کے استعمال سے بُہت درد انگیز بواسیر پیدا ہوگئی اور تکلیفیں بھی بڑھنے لگیں۔ اس لئے میرا اعتقاد ڈاکٹروں کی دوائیوں پر سے اُٹھ گیا۔ اور میں نے اُن کا علاج بند کر دینے کا خیال کیا۔ اتنے میں ہومیوپیتھی کے ایک ڈاکٹر مل گئے۔ بیماری سے چھٹکارہ پانے کے لئے ان کا علاج شروع کیا گیا۔ لیکن پندرہ دن تک اُن کی دوائی کے استعمال سے کچھ فائدہ نہ ہُوا۔ پھر بائیوکیمک (Biochemie) علاج شروع کیا گیا۔ لیکن وہ بھی نکما ثابت ہوا۔ اس طرح چھ ماہ گذر گئے۔ جو پاؤں ڈاکٹروں نے تختیوں میں باندھ کر رکھا تھا۔ اسے اب دیکھا تو وہ ہلنا جُلنا بند ہونے کے باعث اب بالکل باریک پڑ گیا ہے اور سوکھنے لگا ہے۔ یہ ایک نئی آفت آئی۔ اب مجھے یہ خیال ستانے لگا۔ کہ اگر پاؤں بالکل سُوکھ گیا۔ تو آگے کیا حال ہو گا؟

اتنے میں دوسرے پاؤں کی ران میں ایک گانٹھ سی پیدا ہونا شروع ہوگئی۔ بہت دن وہ دکھتی نہیں تھی۔ لیکن ہر روز وہ تھوڑی تھوڑی بڑھتی جاتی تھی۔ یہاں تک کہ پندرہ بیس روز میں ہی کیلے سے بھی موٹی ہو گئی۔ یہ ایک اور نئی مصیبت آئی۔ اس کا علاج تجویز کرنے کے لئے پھر بھی ڈاکٹروں کے در پہ جانا پڑا۔ ڈاکٹر آگئے۔ انہوں نے امتحان کر کے کہا کہ یہ Tuber cular gland ہے یعنی تپ دق کی گانٹھ ہے۔ اس لئے اس کے خون سے auto serum یعنی سیرم بنا کر خون میں پچکاری سے انجیکشن injection یعنی ٹیکا کرنے سے سب بیماری دور ہو جائے گی۔ کسی وجہ سے ۷-۸ دن ڈاکٹر نہ آسکے۔ اتنی دیر میں یہ گانٹھ پک گئی۔ اور ایک دن اس میں سے بُہت سا پیپ نکل آیا۔ اس کے بعد پھر ڈاکٹر آئے۔ لیکن اب ان کا آنا رائیگان گیا۔ کیونکہ اب یہاں گانٹھ رہی ہی نہ تھی۔ رات کے وقت جب میں یہ زخم دھونے

لگا۔ تو اس میں سے ایک باریک تلگے کی مانند بہت لمبا سا کرم نکل آیا۔ ٹھیک
اس وقت میرے گھر میں لڑکی کی پیدائش ہوئی۔ میرے زخم سے کرم کا نکلنا اور
لڑکی کا پیدا ہونا۔ ٹھیک ایک ہی وقت ہوا۔ بس تب سے ہی میری تکلیفیں کم ہونی
شروع ہوئیں۔ کئی لوگ کہینگے۔ کہ ایک کا دوسرے واقعہ کے ساتھ کچھ تعلق نہیں۔
لیکن میں کہوں گا۔ کہ تعلق ہو یا نہ ہو۔ میرے لئے یہ میرا خیال سچائی سے
بھرپور ہے ⁂

حقیقت میں اس گانٹھ اور گھٹنے کی بیماری کا آپس میں کوئی تعلق نہیں
تھا۔ لیکن ڈاکٹروں کی تشخیص میں دونوں کی اصلی وجہ ایک ہی تھی۔ اسی خیال سے
ڈاکٹروں نے فیصلہ کیا تھا۔ کہ اس کا مف (Lymph) بنا کر اس کے ٹیکے سے
بیماری کو دور کر دینگے۔ لیکن یہ سب اُن کی بھول ثابت ہوئی۔ جس دن اس
گانٹھ کے پکنے سے تمام مواد نکل گیا۔ اس دن سے ہی میرا بخار روز روز گھٹنے
لگا۔ گانٹھ میں سے ایک کرم نکلا ہے۔ اس میں اور بھی ایسے کرم ہونگے۔ ایسا معلوم
ہونے لگا۔ ایلوپیتھی (Allopathy) میں اس طرح کے کرموں کی بیماری کا
کوئی علاج نہیں ہے۔ اسی لئے ان کی تشخیص بھی غلط ثابت ہوئی۔ اس حالت
میں اب کیا کرنا چاہیئے۔ یہ خیال میرے دل میں بنا رہا۔

میرے دوستوں نے کہا کہ دیہات کے وید لوگ اگرچہ اَن پڑھ ہوتے ہیں
لیکن ان کرموں کو نکالنے میں بہت قابلیت رکھتے ہیں۔ میں نے انہیں بلوایا۔ انہوں
نے عجیب طریقے سے کرموں کو نکالنا شروع کیا۔ کئی کرم انہوں نے ڈاکٹروں کے سامنے
ہی میری ران کی گانٹھ سے نکال دکھائے۔ اچھا۔ اس طریق سے یہ گانٹھ کا باب
ختم ہوا۔ لیکن گھٹنے کا مرض ویسا ہی بنا ہوا تھا۔

گھٹنے کے درد کے باعث میں اتنے مہینے بستر پر ہی لیٹا رہا تھا۔ پیٹ

میں پوری غذا نہیں گئی تھی۔ کسرت نہ کرنے کے باعث قوت ہاضمہ خراب ہو چکی تھی۔ میرا جسم دِن بدن کمزور ہو رہا تھا۔ میری غیر حاضری کے باعث میرا کام دھندا مندا پڑ گیا تھا۔ اس لئے میری غریبی بڑھ گئی تھی۔ حتیٰ کہ ڈاکٹروں کو فیس دینے کے لئے بھی میرے پاس پیسے نہیں تھے۔ ایسی مشکل آپڑنے پر بیماری اس حالت تک پہنچ چکی تھی۔ کہ کسی طرح کا علاج ہونا بھی ممکن نظر نہیں آتا تھا۔ ہر روز نا امیدی کی گھٹائیں بڑھ رہی تھیں۔ اور اُمید کے پاؤں اُکھڑ رہے تھے۔ کیونکہ نامی نامی ڈاکٹروں کا علاج نکما ثابت ہؤا تھا۔ اور کوئی اچھا معالج ملنا ناممکن ہو گیا تھا۔

ایسی حالت ہونے پر میرے دوستوں نے مجھے کہا کہ اب تم بمبئی چھوڑ کر کسی اور مقام پر جا کر رہو۔ اور اپنی صحت کے لئے فکر کرو۔ لیکن میرا خیال بمبئی میں ہی رہنے کا تھا۔ کیونکہ میں جانتا تھا۔ کہ یہاں ہی سب سے اچھا علاج ہونا ممکن ہے۔ اور میرے دل میں کسی طرح کا خوف بھی پیدا نہیں ہؤا تھا۔ اس لئے میں نے اپنے دوستوں کو ناراض کر کے بمبئی میں ہی رہنے کا فیصلہ کیا۔

اس طرح کئی دن اور بھی گذر گئے۔ لیکن آرام کی کوئی صورت پیدا نہ ہوئی۔ بیٹھے بیٹھے میری کمزوری بڑھ گئی تھی۔ اور قوت ہاضمہ بہت کم ہو گئی تھی۔ دل میں آتا تھا۔ کہ اس کا کوئی علاج کرنا چاہیئے۔ ڈاکٹروں کا کہنا تھا۔ کہ ہلنا نہیں۔ اس لئے بغیر ہلے جُلے کیسے کسرت کی جا سکتی ہے۔ اس مسئلہ پر میں غور کرنے لگا۔ بہت دیر کے بعد میں نے سوچا پرانایام کرنے سے میری اچھی خاصی کسرت ہو جائیگی۔ اتنے میں ایک دوست کے ذریعے میری مہاتما نام جوشی جی کے ساتھ واقفیت ہو گئی۔ یہ مہاتما بہت ہی بھلے اور یوگ ابھیاسی منش ہیں۔ انہوں نے بڑی محبت بھری آنکھ سے میری حالت کو دیکھا۔ اور سادہ الفاظ میں کہا "دیکھئے۔ میں کوئی وید یا ڈاکٹر نہیں ہوں۔ نہ مجھے علم حفظ صحت کا کچھ پتہ ہے۔ لیکن میں تھوڑا سا

"یوگ ابھیاس" کرتا ہوں اور مجھے کچھ آسن اور پرانایام کا علم ہے۔ اس "یوگ شاستر" کے علم کے ذریعے جو تجویز مجھے اچھی لگے گی وہی میں کرونگا۔ لیکن میں آپ سے ایک درخواست ضرور کرونگا۔ کہ جیسے آپ فائدہ نہ ہوتے دیکھ کر بھی ڈاکٹروں کے خیال کے مطابق کاربند رہے ہیں۔ اسی طرح پورے اعتقاد سے میرے قول کے مطابق بھی عمل کرنا۔ میں نے اس سے اتفاق کیا۔ کیونکہ سینکڑوں روپے خرچ کرکے ڈاکٹروں کے پانچ سات ماہ کے علاج سے مجھے کوئی فائدہ نہیں ہؤا تھا۔ اس لئے ڈاکٹری علاج چھوڑنا ہی مجھے منظور تھا۔ اس طرح یوگ سادھن کے ساتھ میرا پہلا معانقہ ہؤا ۔

ڈاکٹر کہتے تھے۔ کہ پاؤں ہلانا نہیں لیکن یہ یوگی راج کہنے لگے۔ کہ پاؤں ضرور ہلانا چاہیئے۔ دونوں کے علاج میں اتنا اختلاف تھا۔ اب مجھے ڈاکٹروں کی پٹیاں کھول کر الگ کونے میں رکھنی پڑیں۔ اور پاؤں کو حرکت دینا شروع ہؤا۔ ہلانا اب مشکل معلوم ہؤا۔ پہلے پہل تو پاؤں ہلتا ہی نہیں تھا۔ کیونکہ اتنے مہینے تک اسے بالکل حرکت ہی نہیں دی تھی۔ پاؤں کو پہلے ہاتھ سے اُوپر اُٹھا کر نیچے رکھنے کی کوشش کی۔ دو تین دنوں میں ہی یوگی راج جی کی مدد سے شیرشا آسن کرنا شروع کیا۔ اسے کرتے وقت میرے پاؤں میں بہت ہی درد ہؤا۔ میرے دوستوں کو بھی میرا جسم سنبھالنے میں بہت تکلیفیں ہوئیں پھر ارنڈی کے تیل سے مالش کرکے آک کے پتوں سے سینک دیا۔ یہ عمل چار دن تک کیا۔ پانچویں دن بغیر کسی سہارے کے ہی میں کچھ دیر تک شیرشاسن کرنے لگا۔ شروع میں درد ہوتا تھا۔ لیکن ہر روز کی مشق سے آہستہ آہستہ درد دور ہوتا گیا۔ اور تندرستی حاصل ہوتی گئی ۔

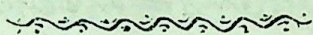
آسنوں کی مشق کرنے سے آٹھ دنوں میں ہی میں لاٹھی

ٹیک کر کچھ چلنے لگا۔ اب یوگ سادھن پر میرا اعتقاد اور بھی مضبوط ہونے لگا۔ کیونکہ اسی کی بدولت فائدہ بہت جلدی ہوا۔ اس لئے میں نے آسنوں کی مشق اور بھی بڑھا دی۔ اور دس دنوں تک لاٹھی کی مدد کے بغیر ہی چلنے کے قابل ہوگیا۔ چلتے وقت تکلیف ہوتی تھی۔ شام کے وقت سوجن بھی بڑھ جاتی تھی۔ درد بھی ہوتا تھا۔ لیکن میں یوگی مہاراج جی کی فرمائش پر عمل کرتا رہا۔ آسن کرنا اور سینک دینا اس کے سوا اور کوئی علاج نہیں تھا۔ اور اسی سے ہر روز مجھے افاقہ بھی ہو رہا تھا ؞

اتنا ہونے پر بھی گھٹنے کا جوڑ سخت تھا۔ ابھی تک وہ حسب خواہ ہلتا نہیں تھا۔ ۵۔ ۶ دن تک لگاتار کوشش کرنے پر اس میں کچھ حرکت آنی شروع ہوئی۔ اب میں اپنے دل کی قوت ارادی کو بھی کام میں لانے لگا۔ اور مجھے محسوس ہوا کہ اس سے بہت فائدہ ہو رہا ہے ؞

اس طرح آسنوں کے علاج سے صرف دو مہینے میں ہی میں پہلے کی طرح تندرست ہوگیا۔ اب جس وقت میں ڈاکٹروں کے دواخانے میں گیا۔ تو ڈاکٹروں کو بھی بہت حیرت ہوئی۔ کہ اتنا آرام کیسے ہوگیا۔ ان کے پوچھنے پر میں نے کہا کہ یہ سب یوگ آسنوں کی برکت ہے۔ یہ میرا اپنا ذاتی تجربہ ہے۔ اس سادھن کو کرنے میں ایک پائی خرچ نہیں ہوتی۔ اور تندرستی جلدی آتی ہے۔ ڈاکٹروں کے علاج میں ہزاروں روپے خرچ کئے۔ کسی طرح کا آرام نہ ہوا۔ اور ان یوگ آسنوں میں کچھ خرچ بھی نہ ہوا۔ اور جلدی آرام حاصل ہوا ؞

ان آسنوں پر اب میرا اتنا اعتقاد ہے۔ کہ میں سویرے اٹھتے ہی روز کی حاجات سے فارغ ہوکر پہلے تھوڑی دیر

شیر شاسن کرتا ہوں۔ پھر کسی کام کو ہاتھ لگاتا ہوں۔ کیونکہ
اِن آسنوں نے مجھ پر ثابت کر دیا ہے۔ کہ واقعی یوگ آسنوں کے
کرنے سے انسانی زندگی میں ایک تغیر پیدا ہوتا ہے۔ جو اِنسان
کے جسم کو مضبوط اور طاقتور ہی نہیں بلکہ عالم شباب میں لاتے
ہیں۔ اُمید ہے۔ کہ عام پبلک کو بھی یوگ ابھیاس سے اسی طرح فائدہ
ہوگا ۔

تندرستی کی حالت میں آسنوں سے فائدے

از قلم شری ناگیش واشودیو گنا جی۔ بی اے۔ ایل ایل بی چیف آفیسر سٹی میونسپلٹی بیل گاؤں

پچھلے مضمون میں شری گنیش شیورام رانڈے جی نے آسنوں کے متعلق اپنا تجربہ دیا ہے۔ آسنوں کے اثر سے اُن کے گھٹنے کی بیماری دُور ہوگئی۔ یہ تجربہ صاف طور پر بتا رہا ہے۔ کہ آسنوں کا اثر کتنا عجیب ہے۔ صاحب مذکور الصدر کا تجربہ بیماری کی حالت کا ہے۔ اب میں جو اپنا تجربہ دے رہا ہوں۔ وہ میری تندرستی کی حالت کا ہے۔ اگر بیمار حالت میں آسنوں سے بیماریاں دُور ہوسکتی ہیں۔ تو تندرستی کی حالت میں تو بیش بہا فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ اس لئے میرا تجربہ بھی ناظرین کو کافی سبق دے سکتا ہے۔ اس کے متعلق جیسے بیمار ویسے ہی تندرست بھی غور کریں۔

میرے والدین خوش اخلاق۔ ہر ایک بری عادت سے دُور اور بدن سے خوب مضبوط تھے۔ اس لئے اُن کے کرم سے مجھے بھی بہت اچھا تندرست جسم ملا تھا۔ مجھے بچپن میں بہت دن تک اپنی ماں کا کافی دودھ ملا تھا۔ اس لئے میری جسمانی حالت چھوٹی عُمر سے ہی اچھی تھی۔ میرے ماں باپ اگر مجھے یہ مضبوط جسم نہ دے کر کافی دولت دیتے۔ تو اس سے مجھے جتنا فائدہ ہونا ممکن تھا۔ اس سے کئی گنا زیادہ ان کے عطا کئے ہوئے اس تندرست

اور مضبوط جسم سے ہؤا۔ اور اسی وجہ سے میں کئی مشکلات کے آپڑنے پر بھی پُر حوصلہ ہو کر اپنا کام چلا سکا۔ میرا مطلب یہ ہے۔ کہ ماں باپ اپنے بچوں کے لئے بھلے ہی دنیا نہ چھوڑ جائیں۔ لیکن انہیں تندرست اور مضبوط جسم ضرور عطا کریں۔ ویریہ (منی) کی پاکیزگی اور تندرستی کی طرف پبلک کو زیادہ توجہ دینی چاہیئے اسی لئے میں نے پھر اس کا اعادہ کیا ہے ؂

چھوٹی عمر سے ہی مجھے مختلف کسرتیں کرنے کا شوق تھا۔ بچپن سے ہی میں کئی قسم کی کھیلیں اور سرکس کی چالیں کھیلتا تھا۔ جب کچھ تھوڑا اور بڑا ہؤا۔ تو مل کھانب ڈنڈ۔ بیٹھک وغیرہ دیسی کسرتیں کرنے لگا۔ کچھ عرصہ اور گذرا تو میں ایک پہلوان کے اکھاڑے میں داخل ہو گیا۔ وہاں ہر روز پانچ سو ڈنڈ ایک ہزار بیٹھک اور کئی دوستوں کے ساتھ کشتی کھیلتا تھا۔ یہ عمل میرا کئی سال تک برابر جاری رہا۔ ہر روز صبح سویرے میں دوڑ کرنے کے لئے بھی جاتا تھا۔ اس طرح کسرت کرنے سے میرا جسم سڈول ہو گیا ؂

ہرنٹی کی پرائمری تعلیم ختم ہونے کے بعد میں بیل گاؤں میں سردار س ہائی سکول میں انگریزی تعلیم حاصل کرنے کے لئے داخل ہؤا۔ وہاں مسٹر مگ ورف صاحب ہیڈ ماسٹر تھے۔ مل کھانب کے کھیل میں میری قابلیت دیکھ کر وہ مجھ سے بہت محبت کرتے تھے۔ لیکن جوں جوں میری انگریزی تعلیم بڑھتی گئی۔ توں توں ہی دیسی کسرتیں کرنا بند ہوتا گیا۔ اب ان کی جگہ ڈنبل سنگل اور ڈبل بار وغیرہ بدیشی کسرتیں شروع ہوئیں۔ اس طرح دیسی کسرتوں کا شوق چھوٹا اور بدیشی کسرتوں کی طرف رغبت بڑھ گئی ؂

دیسی طریق کی کسرتوں سے جسم سڈول بنتا ہے۔ لیکن انہیں چھوڑ دینے سے بدن موٹا اور ڈھیلا ہونے لگتا ہے۔ یہی میری حالت

ہوئی۔حد سے گذر کر کسرت کرنے کے باعث ہاتھ اور پاؤں کے جوڑ کمزور ہو گئے تھے۔اس لئے سنگل اور ڈبل بار کرتے وقت پاؤں سیدھے رکھنا بھی میرے لئے مشکل ہوتا تھا۔تاہم روزانہ مشق کرنے سے یہ جوڑوں کی کمزوری کچھ دیر کے بعد دُور ہو گئی۔ دیسی کسرتوں میں کشتی ہی ایک ایسی کسرت ہے۔جسے کرنے سے آگے جا کر جسم میں ڈھیلا پن نہیں آتا۔ جیسا کہ باقی کسرتوں سے ہوتا ہے۔

ڈنڈ۔ بیٹھک۔ نمسکار وغیرہ دیسی کسرتیں کرنے والوں کے لئے میں ایک ہدایت کرنی چاہتا ہوں۔ انہیں اس پر ضرور غور کرنا چاہئے۔جو کسرت کرنی منظور ہو۔اس کے لئے تم اس بات پر زور نہ دو۔کہ میں اسے کتنی بار کرتا ہوں۔ بلکہ ہمیشہ اس امر پر غور کرنا چاہیئے۔کہ میں اسے کس طریقے سے کر رہا ہوں۔ اگر کسی کسرت کو غلط طریقے سے کرنے کی عادت پڑ گئی۔تو سمجھنا چاہیئے۔ کہ جتنی بار وہ کسرت کی جائیگی۔اتنی ہی غلطیاں کی جائینگی۔فرض کیجئے کہ آپ ہر روز دو تین سو ڈنڈ غلط طریقے سے کر رہے ہیں۔تو اس کا مطلب یہ ہوگا۔کہ آپ ہر روز تین سو غلطیاں کرتے ہیں۔جب تک جوانی کا خون جسم میں رہے گا۔تب تک آپ کو پتہ نہیں لگے گا۔لیکن طاقت گھٹنے پر ان غلطیوں کا خمیازہ آپ کو ضرور بھگتنا پڑیگا۔اس لئے ہر ایک آدمی کو ہر ایک کسرت باقاعدہ اور باطریق کرنی چاہیئے۔

انگریزی تعلیم کے ایام میں میں بدیشی کسرتیں کرتا تھا۔اور مجھے ان میں خوب قابلیت بھی حاصل ہو گئی تھی۔جب میں بیل گاؤں سے بمبئی چلا گیا۔اور ولسن کالج میں داخل ہوا۔تو داخلہ کے لئے ڈاکٹر کے سارٹیفکیٹ کی ضرورت پڑتی تھی۔لیکن میری جسمانی حالت بہت ہی اچھی تھی۔اس لئے میرا داخلہ

بہت آسانی سے ہو گیا - دو سال کے بعد کھیلوں کے امتحان میں مَیں نے صرف کامیابی ہی حاصل نہیں کی - بلکہ سب سے بڑھیا کھیل کرنے کے باعث مجھے چاند بھی انعام میں ملا ؛

اس کے بعد میں بی - اے اور ایل - ایل - بی میں پڑھتے وقت سینڈو اور مُولر کی کسرتیں کرنے لگا - اس وقت میری صحت بہت اچھی تھی — اسی لئے میرا یہ عمل بہت اچھی طرح سے ہوتا تھا - اور میرے امتحان بھی آسانی سے گذر جاتے تھے - اس طرح جسمانی تندرستی کے ساتھ ہی مجھے ایل ایل بی کے امتحان میں بھی کامیابی نصیب ہوئی ؛

اس وقت سرکاری محکمہ تعلیم کے بڑے افسر مسٹر چاٹ فیلڈ تھے - وہ جب بیل گاؤں آئے تھے - اُس وقت میں نے انہیں اپنے کھیل کر کے دکھلائے - تو انہوں نے خوش ہو کر کہا تھا - کہ ایک بی - اے پاس جو کھیلوں اور کسرتوں کے فن میں اتنی مہارت رکھتا ہو - ایسا جوان میں نے اپنی ساری عمر میں نہیں دیکھا ،،

اس کے بعد میں نے بیل گاؤں میں وکالت کرنی شروع کی - ساتھ ساتھ - ڈنڈ پیٹھ - لاٹھی - اور جاپانی - جُتسو وغیرہ کے ڈھنگ پر بھی میں نے کافی مشق کی - اس وقت میں ہر روز صبح سویرے ۴ - ۵ میل دوڑ کرتا تھا - یہ معمول میں نے ۷ - ۸ سال تک برابر جاری رکھا ؛

پیدائش سے بہت بڑھیا جسم پانے اور پھر حسب معمول اتنی کسرت جاری رکھنے پر بھی چالیس سال کی عمر کے بعد میرا جسم ڈھیلا ہونے لگا - دیسی - بدیسی جاپانی - اور کئی طرح کی کسرتیں کرنے میں مَیں نے جو جو غلطیاں کی تھیں ان کا خمیازہ مجھے اب ملنے لگا ؛

بدیشی کسرتوں کو کرنے کے باعث میرے جسم کا لچیلا پن ضائع ہو چکا تھا۔ اور پیٹھ۔ کندھے۔ بازو وغیرہ جوڑ جن پر انہیں کرنے سے بہت بوجھ پڑا تھا۔ اب دُکھنے لگے۔ بڑی مصیبت کا سامنا پڑا۔ یہ بدیسی کسرتیں کرنے کا نتیجہ ہے ناظرین اسے خوب سمجھیں ؁

اس حالت میں میرے دوست شری دے۔ کرشن راو۔ انجنیر سے مجھے بہت مدد ملی۔ اُنہوں نے آسنوں اور مالش کی کسرت کے متعلق بہت محنت صرف کی ہے۔ اور اس فن میں وہ بہت تجربہ کار ہیں۔ اُن کی فرمائش کے مطابق میں نے آسنوں کی مشق کرنا شروع کیا۔ ابھی میں آسان آسن ہی کرنے لگا ؁

اس وقت میرے جسم میں چربی بہت بڑھ گئی تھی۔ اگرچہ کسرت کرنے سے وہ بڑھنے نہیں پائی تھی۔ پھر بھی جسم اتنا بڑھ گیا تھا۔ جس سے درد ہونے لگا۔ دیسی بدیسی جاپانی وغیرہ کسی بھی کسرت سے یہ میرا چربی کا بھوت نہیں مٹا۔ جوں جوں میں نے آسنوں کا عمل جاری رکھا۔ توں توں ہی میری چربی کم ہوتی گئی۔ پہلے پہلے مجھ سے آسان آسن بھی نہیں ہوتے تھے۔ لیکن ہر روز حسب معمول کوشش کرنے پر چار ماہ کے عرصہ میں ہی آسان آسن کرنے کے لائق میرا جسم بن گیا۔ اور پھر تو یوگ کے باقی آسنوں سے میری چربی بالکل دور ہو گئی۔ اور جسم میں جو درد ہوتا تھا۔ وہ بھی اس کے ساتھ ہی رفع ہو گیا ؁

آسنوں کی کسرت سے جب مجھے یہ تجربہ ہُوا۔ تو میرا خیال اس فن کی طرف کھچ گیا۔ میں نے خود سب آسنوں کو باقاعدہ یوگ شاستر کی نظر سے کیا۔ اور بہت لوگوں کو سکھایا۔ اور خوب غور کے بعد آسنوں کے اندر جو خوبی ہے۔ اس کا پتا لگایا اور اس کے مطابق ہی آج کل کے لوگوں کے لئے روزمرہ کرنے کے لائق آسنوں کی کسرت کے جدید قاعدے تیار کئے۔ ان قاعدوں کی رو سے پہلے خود عمل کیا۔ اور اور کئی

آدمیوں کے جسموں پر آزمائیش کی۔ معلوم ہُوا کہ ان آسنوں کی کثرت سے جسم کی ساری کمزوریاں دور ہوتی ہیں۔ اور بیماریاں بھاگ جاتی ہیں۔ اس میں کسی قسم کا شک نہیں۔ میں نے ہر قسم کی دیسی اور بدیسی کسرتیں کی ہیں۔ سب کی خامیاں اور خوبیاں مجھے خوب معلوم ہیں۔ اس لئے میں کہہ سکتا ہوں۔ کہ جسم کے رگ و ریشوں کو پاکیزہ رکھنے کے لئے ہر مرض سے نجات حاصل کرنے کے لئے جتنا ہمارا آسنوں کی کسرت کا طریق مفید ہے۔ اتنا اور کسی بھی کسرت کا نہیں ؛

تاہم صرف آسن کرنے سے جسم میں پھُرتی۔ جوش اور طاقت میں ترقی نہیں ہو سکتی۔ جسم کو ہر مرض سے نجات دینا ہی آسنوں کا بہترین مقصد ہے۔ اس لئے آسنوں کے ساتھ ساتھ چستی اور جوش لانے والی کسرتیں ضرور کرنی چاہئے۔

ان تمام امور پر غور کر کے میں نے جو کسرت کی سکیم (Scheme) تیار کی ہے۔ اس کی تفصیل نیچے دی جاتی ہے ؛

۱۔ رگ و ریشوں کو پاکیزہ رکھنے والے آسان آسنوں کی کسرتیں (Stretching Exercises) ان سے دوسری کسرتیں کرتے وقت خامیاں رہ جانے کے باعث جو نقص پیدا ہوتے ہیں۔ وہ دُور ہو سکتے ہیں ؛

۲۔ پرانایام کی کسرت (Breathing Exercises) ان سے پھیپھڑوں اور دل جیسے ضروری اعضا، کی تندرستی بڑھتی ہے۔

۳۔ پھرتی لانے والی کسرتیں (Active Exercises) جسم میں پھُرتی۔ جوش اور جنبش پیدا کرنے کے لئے یہ کسرتیں ضروری ہیں ؛۔

۴۔ طاقت پیدا کرنے والی کسرتیں (Resistant Exercises) جسمانی طاقت بڑھانے کے لئے یہ کسرتیں ضروری ہیں۔

ہماری کسرت کی سکیم کے یہ چار ضمن ہیں۔ ان میں یوگ کے آسن اور

پرانا یام بھی ہیں اور ساتھ ساتھ اور کسرتوں کے ضروری حصّے بھی۔ اس طرح حسب معمول ۳۔۴ ماہ تک انہیں کرنے سے جسم ضرور تندرست۔ پھرتیلا اور پُررونق ہو جاتا ہے۔ جوان طالب علموں کو چاہیئے۔ کہ وہ ان قاعدوں سے ضرور مستفید ہوں۔ دیسی اور بدیسی کسرتوں کی خامیاں ان میں نہیں ہیں۔ اور آسن اور پرانا یام کی ساری خوبیاں ان میں موجود ہیں ٭

اب ایک بات کا ذکر یہاں ضرور کرنا ہے۔ وہ یہ کہ ایک دفعہ ایسا ہؤا۔ کہ کسی خاص وجہ سے میں نے کئی ماہ تک کوئی کسرت نہیں کی۔ جس سے میری چربی بڑھنی پھر شروع ہو گئی۔ لیکن میرا اس طرف خیال نہیں گیا تھا۔ کہ اتنے میں ایک یوگی کے ساتھ میری شناسائی ہوئی۔ انہیں میں نے اپنے چاروں طرح کی کسرتیں بتائیں۔ انہوں نے کہا کہ "یہ ٹھیک ہیں۔ لیکن آپ کے جسم میں اتنی چربی کیوں ہے"۔ جواب میں کہنا پڑا۔ کہ کئی ماہ تک کسی وجہ سے کسرت کرنی بند رہی ہے۔ تب یوگی نے کئی خاص آسن بتلائے۔ اور کچھ قاعدے سکھلائے اور کھانے پینے کی شرطوں کا بھی ذکر کیا۔ اُن کی فرمائش کے مطابق ۵۔۶ ماہ تک عمل کرنے سے ساری چربی دُور ہو گئی۔ اب اس کا نام و نشان بھی نہیں رہا۔ میرا جسم اب ہلکا ہے۔ جو پہلے بہت بھاری تھا۔ چربی کم ہو جانے پر بھی میری پھرتی۔ جوش۔ طاقت اور تندرستی بڑھ گئی ہے۔ اس وقت میری عمر ۵۰ سال کی ہے۔ لیکن میرے اندر چستی ۱۶ سال کے جوان کی مانند ہے۔ میرا دل میں ہر وقت ہی منتر رہتا ہے ٭

سو سال تک جیو۔ یہ وید کا فرمان میرے دل میں جگہ کئے ہوئے ہے۔ دل کا پھرتیلا پن بھی سو سال کی پُوری عمر پانے کی خواہش ہر وقت سامنے رکھتا ہے۔ آخیر میں اتنا ہی کہنا ہے۔ کہ اگر کسی کو چربی کا مرض ہو۔ تو مندرجہ بالا آسنوں کے طریق سے بلا کم و کاست ٹھیک کر سکتے ہیں کسی طرح بھی طاقت کم نہیں ہوگی۔ اور بغیر کچھ خرچ کئے ہی صرف آسن وغیرہ کی مشق کرنے سے چربی کی تمام خرابیاں دور ہو جائینگی۔ امید ہے چربی والے فائدہ حاصل کرینگے

شیرشاآسن سے دس فوائد

(از علم الصحۃ دیو شرما جی)

میں نے دو ڈھائی سال تک شیرشاسن کی مشق کی ہے۔ اس لئے میرا تجربہ بھی ناظرین کو دلچسپ اور مفید معلوم ہوگا۔ یہ سمجھ کر اس باب میں نیچے کی سطور دینے لگا ہوں۔

۱۔ بھوک پر۔ شیرشاسن کرنے سے بھوک خوب بڑھی۔ یا یہ کہنا زیادہ درست ہوگا۔ کہ اس کے کرنے سے جسم میں کسی چیز کی ضرورت محسوس ہوتی تھی۔ جو ہلکا اور چکنا کھانا کھانے سے ہی دور ہو سکتی تھی۔ یہ سچ ہے۔ کہ شیرشاسن کرنے والے کو گھی اور دودھ کا زیادہ استعمال کرنا چاہیئے۔ نہیں تو پیٹ آگ سے جلنے لگتا ہے۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا تھا۔ کہ یہ ضرورت تو جسم میں ضرور محسوس ہوتی تھی۔ لیکن وقت پر بھوک نہیں معلوم ہوتی تھی۔ ایسی حالت میں میں نے ایک دو بار بھوک محسوس نہ کر کھانا نہیں کھایا۔ لیکن اس کا نتیجہ یہ ہوا۔ کہ ایک آدھ گھنٹے کے بعد زور سے ایسی بھوک لگی۔ کہ اس کا سہنا مشکل ہو گیا۔ میرے خیال میں شیرشاسن کرنے والے کو ہمیشہ ٹھیک وقت پر ضرور کھانا کھا لینا چاہیئے۔ یعنی اُس وپریت کرنی سے۔ شیرشاسن کی مشق کے باعث متضاد عناصر (Foreign Matter) کا پردہ معدے پر آجانے سے اگر بھوک چھپ جائے۔ تو بھی غذا کی ضرورت تو جسم کو رہتی ہے۔ اس لئے کھانا ضرور کھا لینا چاہیئے۔

۲۔ ویریہ (منی) کی حفاظت پر۔ شیرشاسن سے اگرچہ میرے ویریہ کی

پوری حفاظت تو نہیں ہو سکی۔ لیکن جتنی بار اور جتنا خواب میں مجھے احتلام ہوا کرتا تھا۔ اس میں کمی ضرور آ گئی ہے۔ اور یہ اعتقاد پختہ ہو گیا ہے۔ کہ کچھ عرصہ کے بعد اس کی مشق سے یہ کمزوری بالکل معدوم ہو جائے گی۔ ویریہ سارے جسم میں سن رہا ہے۔ یہ احساس شیر شاسن کرنے والے کو ضرور ہونے لگتا ہے :-

۳- آنکھوں پر:- کچھ دن ہی شیر شاسن کرنے سے آنکھیں کھلتی سی معلوم ہوتی تھیں :-

۴- نیند پر:- شیر شاسن کرنے کے بعد ہی جسم میں ایسی راحت کا احساس ہوتا تھا۔ کہ اکثر اسی وقت تھوڑی سی نیند آ جاتی تھی۔ لیکن میری رات کی نیند پر اس کا کوئی صاف اثر معلوم نہیں ہوا۔ اس کی وجہ اکٹھے ہوئے میرے مخالف عناصر (Foreign matter) کی جسم میں ہل چل ہی تھی۔ جس سے مجھے اکثر گہری نیند نہیں آتی تھی :-

۵- سر درد:- میں کچھ طبیعت کا ضدی واقع ہوا ہوں۔ اس لئے خواہ کچھ بھی کیوں نہ ہو جاتا۔ میں شیر شاسن دونو وقت کر ہی ڈالتا تھا۔ تین چار بار ایسا ہوا کہ شام کے وقت میرے سر میں درد ہو رہا تھا۔ لیکن پھر بھی میں نے شیر شاسن کیا ہی۔ ہر ایک بار اس کا نتیجہ یہ ہوا۔ کہ اس سے پہلے تو دو روز کا سر میں درد بڑھا۔ اور کچھ ڈکار آئے۔ پھر ایک دم درد ایسے دور ہوا۔ کہ حیرت ہوتی تھی :-

لیکن ابھی میں اور لوگوں کو یہ صلاح دینے کے لئے تیار نہیں ہوں۔ کہ جب بھی آپ کے سر میں درد ہو۔ آپ شیر شاسن کر کے کھڑے ہو جائیں۔ ہاں یہ کہہ سکتا ہوں۔ کہ شیر شاسن کرنے سے سر درد ہونا بند ہو جائیگا :-

۶- آنیوالی بیماریوں پر:- مجھے یہ پختہ تجربہ ہو گیا تھا۔ کہ جب کبھی میرے نزدیک کوئی بیماری آتی تھی۔ تو وہ شیر شاسن کرنے کے وقت سے پہلے ہی مجھے دبا

سکتی تھی۔ بعد میں کبھی نہیں۔ کئی بار جب چاروں طرف بیماری پھیلی ہوئی تھی۔ مجھے بھی کچھ بخار آنے کا کھٹکا ہؤا کبھی کبھی یہ بھی احساس ہونے لگا۔ کہ شائد کچھ بخار ہو بھی گیا ہے۔ لیکن شیرشاسن کرنے کے بعد جسم ایسا بھلا چنگا ہو جاتا تھا۔ کہ کسی ڈر کو جگہ ہی نہیں ملتی تھی۔ کئی بار بیماری کی کئی علامات بھی پیدا ہو جاتی تھیں۔ لیکن شیرشاسن کے بعد میں حیرت سے دیکھتا تھا۔ کہ وہ سب کی سب کیسے ہوا ہو گئیں کچھ بخار یا حرارت۔ کان کا درد۔ زکام یا۔ کھانسی کی ٹھسک پیدا ہو کر ہی رہ جاتی تھی۔ بس شیرشاسن کرنے کی بیچ میں دیر پڑتی تھی۔ کبھی چھاتی میں سردی کا احساس ہؤا۔ اور ڈر ہونے لگا۔ لیکن شیرشاسن کرنے کے بعد سارا جسم ہی برابر گرم ہو جاتا تھا۔ سردی نام کو نہیں رہتی تھی۔ میرا خیال ہے کہ اگر کسی کو نمونیا ہونے کا ڈر ہو۔ (بلکہ وہ اپنے ابتدائی آثار دکھا بھی چکا ہو) تو اس کو شیرشاسن کرانے سے اس بیماری سے نجات مل سکتی ہے۔ کچھ عجب نہیں۔ کہ اگر تپ دق کے مریض کو بھی شیرشاسن کی مشق سے حیرت انگیز فائدہ ہو۔ لیکن ابھی اس کی آزمائش ہونی چاہیے۔

۷۔ کمزوری پر:۔ یہاں میں اپنی ایک بیتی کا ذکر کرونگا۔ میں ۱۹۲۰ء کی برسات میں اپنے قصبہ سے ڈیڑھ میل کے فاصلے پر ایک جھونپڑی میں رہتا تھا۔ ۳۱ جولائی کو میں نے قصبہ کے آریہ بھائیوں کو اگلے روز کی رات کو ویاکھیان کرنے کا وعدہ کیا تھا۔ لیکن اگلے روز صبح ہی مجھے خیال آیا۔ کہ آج پہلی اگست ہے۔ اور مہاتما گاندھی کے عدم تعاون کے شروع کا دن ہے۔ آج دیس میں بہت سے لوگ فاقہ لینگے۔ مجھے بھی فاقہ لینا چاہیئے۔ میں نے فاقہ لیا۔ لیکن نہ معلوم اس روز اس فاقہ کے باعث مجھے بہت کمزوری کا احساس کیوں ہؤا۔ شام کو قصبے میں جانے کی خواہش نہیں ہوتی تھی۔ لیکن وعدہ دے چکا تھا۔ جی کڑا کر کے چل پڑا۔ دل میں خوب طاقت آنے کا خیال لاتا۔ لیکن

کمزوری دُور ہوتی معلوم نہیں ہوتی تھی - آدھا رستہ چلنے پر ہی تکان اور کمزوری کے باعث میرے لئے آگے چلنا مشکل ہو گیا - ساتھ اپنا گھوڑا تھا۔ چاچاجی کے کہنے سے اس پر چڑھ بیٹھا - کہ شاید آرام نصیب ہو - لیکن گھوڑے پر چڑھ کر مجھے اور بھی زیادہ تکان محسوس ہوئی - گھر پہنچتے ہی میں سامنے پڑی ہوئی چارپائی پر بیجان ہو کر پڑ رہا - اپنی حالت دیکھ کر دل میں خیال آتا تھا - کہ شاید اب فاقہ توڑنا پڑے گا - اور ویاکھیان تو میں دے ہی نہیں سکوں گا - لیکن ادھر شیرشاسن کا وقت بھی آ رہا تھا - جسے میں کبھی چھوڑ نہیں سکتا تھا - اُدھر اسے کرنے کی بدن میں ہمت بھی نظر نہ آتی تھی - آخر دل کو مضبوط کر کے اُٹھا - اور دیوار کے سہارے اُلٹا کھڑا ہو گیا - دل میں سوچا تھا - کہ اگر شیرشاسن نہ کر سکونگا - تو ضرور ہی جا کر کھانا کھا لونگا - لیکن شیرشاسن کا عجیب جادو ہوتے دیکھا - دس منٹ کے بعد ہی جسم میں جان سی آنے لگی - سارا جسم پھرتیلا ہو گیا - خوب خوشی خوشی گھنٹہ بھر شیرشاسن کر کے باہر نکلا - یہ بھی بھول گیا - کہ آج میں نے کھانا نہیں کھایا ہے - سماج میں گیا - اور اچھی طرح ویاکھیان دیا - کھانا اگلے روز دس بجے کھایا - اور تب تک بھی خوب چست بنا رہا۔

۸ - قبض پر - دو سال ہوئے کہ میں ٹویدک دھرم کے شائقین کو اپنی قبض کی دردبھری کہانی سنا چکا ہوں - اس وقت تک بھی مجھے قبض سے نجات نہیں ملی تھی - کیونکہ کمبھک کے زور سے ہی میں اپنی حاجت رفع کیا کرتا تھا - اب ایک سال ہوا بغیر کمبھک کئے ہی پورے آرام کے ساتھ پاخانہ صاف ہو کر آتا ہے - اس مرض سے نجات حاصل کرنے میں اور آسنوں وغیرہ کے ساتھ شیرشاسن کا اثر بھی شامل ہے - شیرشاسن کے اس خاص فائدے سے مجھے معلوم ہوتا ہے - کہ ایک تو پیٹ میں ہوا نہیں رہ سکتی - وہ ساری کی ساری نکل جاتی ہے - دوسرے پاخانہ بندھ کر آتا ہے۔

۹ - سارے جسم پر۔ شاید سب سے پہلے شیر شاسن کرنے سے یہ احساس ہوتا ہے۔ کہ اس سے تمام جسم ہلکا اور پھرتیلا ہو رہا ہے۔ اور اس پر ایک رونق سی آ رہی ہے۔ تمام جلد پر بغیر تیل وغیرہ ملنے کے ہی چکناہٹ بنی رہتی ہے۔ تین چار ماہ کے عرصے میں ہی یہ سب کچھ مجھے محسوس ہونے لگا تھا ۔

۱۰ - سانس پر۔ شیر شاسن کرنے سے سانس کی رفتار ایک چال پر اور پورے سکون سے ہونے لگتی ہے۔ خود بخود ہی پرانایام ہوتا ہے۔ اس وقت پرانایام کرنے کی خود کوشش کبھی نہ کرنی چاہئے۔ اس سے ریچک پورے ہونے لگینگے۔ لیکن شیر شاسن میں صرف کمبھک ہی ہوتا ہے۔ اس کا سب سے اچھا قاعدہ یہ ہے۔ کہ سانس کے لینے اور خارج ہونے پر بالکل خیال نہ دے کر دل کو کہیں یکسو کیا جائے۔ جیسے سندھیا میں اپنے "ایشٹ" کا تصور کیا جاتا ہے۔ کیال۔ آگیا چکر یا دل کے مقام پر تصور کیا جاتا ہے۔ پرنو جاپ (اوم کا جپ) کیا جاتا ہے۔ اس سے خود بخود ہی پرانایام ہونے لگے گا۔ شیر شاسن کے بعد اپنی خواہش کے مطابق ضرور پرانایام کرنا چاہیئے۔ مجھے یہ احساس اس طرح ہوا۔ کہ شیر شاسن کرنے کے بعد خود ہی سانس روکنے کی ضرورت پڑتی تھی۔ اور روکنے پر کسی تکلیف کے بغیر ہی وُہ رکا رہتا تھا۔ شیر شاسن کے بعد پرانایام کرنے سے خون میں صفائی آتی ہے۔ کیونکہ سارے جسم کا خون فضلے مادوں کو لے کر پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے ۔

میرا خیال ہے۔ کہ صرف شیر شاسن کے ساتھ اور بعد میں ہونے والے پرانایام سے بھی مشق کرنے والا۔ سمادھی کی حالت تک پہنچ سکتا ہے۔ کئی لوگ ابھیاسیوں کا ایسا قول سنکر ہی میں اس خیال تک پہنچتا ہوں۔ اُن کا کہنا ہے۔ کہ ہر روز تین گھنٹہ تک شیر شاسن کی مشق کرنے سے "مشٹ چکر ویدھا"

وغیرہ سب کچھ کرنا آسکتا ہے۔

اِس کی وجہ یہی ہے۔ کہ شیرشاآسن سے سانس اندر کی طرف کھنچنے لگتا ہے۔
یوگ کے راستے میں شیرشاآسن کا سب سے بڑا فائدہ یہی ہے۔ سانس کو روکنے سے
جیسا کہ یوگ کے گرنتھوں میں لکھا ہے۔ اس آسن سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے اور
موت پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

حقیقت میں شیرشاآسن سب آسنوں میں دماغ کا مرتبہ رکھتا ہے۔

اخیر میں میں یہ ضرور کہنا چاہتا ہوں۔ کہ کیونکہ یہ آسن بہت ہی مفید ہے
اس لئے اسے بڑی احتیاط سے کرنا چاہیئے۔ شروع میں اسے آہستہ آہستہ بڑھانا
چاہیئے۔ کہ یہ نقصان کیوں ہوا؟ کئی بار بڑی احتیاط سے اس کا امتحان کرنا چاہیئے
ہوسکتا ہے۔ کہ کسی خاص وجہ سے کسی آدمی کو یہ آسن مفید ثابت نہ ہو۔ لیکن
اسے اس پر ضد نہ کرنا چاہیئے۔ اس کے لئے یوگی گورو اور طریقے بتائینگے۔ جو
اُن کے لئے زیادہ مفید اور موافق ہونگے۔

شیرشاآسن کرنے سے

بمبئی گنگارام کھتری چال۔ ٹھاکر دوار سے یکم نومبر ۱۹۲۲ء کے خط میں پنڈت
گنگا دھر نام جوشی لکھتے ہیں:۔

..... کسی آدمی کے پاؤں ناطاقت ہوں۔ اور وہ کھڑا نہ ہوسکتا ہو۔
تو اس کو طاقت لانے کے لئے شیرشاآسن کرنا ازبس مفید ہے۔ پہلے اسے
پندرہ دن تک پانچ پانچ منٹ ہی کرنا چاہیئے۔ پھر ہر ایک پندرہ روز کے

بعد پانچ پانچ منٹ بڑھا کر تین ماہ کے عرصہ میں آدھ گھنٹہ تک کر سکتے ہیں۔ اس سے پاؤں کے اندر طاقت بڑھتی ہے۔ اسے کرتے وقت پاؤں اوپر کرنے پڑتے ہیں۔ اس لیے خون کی سرائت بخوبی ہوتی ہے۔ پاؤں کا پراگندہ خون جلد ہی پھیپھڑوں میں آتا ہے۔ اور وہاں سے پاکیزہ ہو کر پھر پاؤں کے اندر چلا جاتا ہے۔ خون کی سرائت بخوبی ہونے کے باعث ناطاقت اعضاء میں خوب طاقت آ جاتی ہے ‎+

"آج کل سکول اور کالج کے طالب علموں میں ویریہ کی کمزوری کا مرض بہت بڑھ رہا ہے۔ اس کی وجہ سب جانتے ہی ہیں۔ لڑکے اور لڑکیوں کے آپس میں نزدیکی تعلقات۔ ناٹک اور سنیما وغیرہ کے فحش نظاروں کا دیکھنا۔ گندے اشتہار پڑھنا اور اُن کی دوائیوں کا اپنی طبع سے استعمال اور فحش ناولوں وغیرہ کا مطالعہ ایسی کئی وجوہات ہیں۔ جن کے باعث آج کل کے نوجوانوں میں یہ مرض پیدا ہو کر خطرناک بن رہا ہے۔ جو اس مہلک مرض میں مبتلا ہے۔ وہ اگر حسب معمول اور باطریق اس آسن کو کرتا رہے۔ تو ایک ماہ میں ہی اس کا ویریہ ضائع ہونا بند ہو جائیگا۔ ایسا ہونے کی کئی وجوہات ہیں۔ ان میں سے ایک کا میں یہاں ذکر کرتا ہوں۔ جو سب کو معلوم ہو سکتی ہے۔ وہ یہ ہے کہ پانی کی مانند ویریہ کی چال اُوپر کی طرف ہوتی ہے۔ یہ مشاہدہ کئی نوجوانوں پر دیکھا گیا ہے۔ اس سے ضرور ہی فائدہ ہوتا ہے ‎+

"ہمارا ایک دوست بواسیر کی مرض میں بہت تکلیف زدہ تھا۔ اس نے دو ماہ ہی باقاعدہ یہ آسن کیا۔ جس سے اُس کی بواسیر کی تکلیف رفع ہو گئی۔ ہاں اس باب میں اتنا کہنا ضروری ہے۔ کہ یہ بواسیر کا مرض ابھی شروع کی حالت کا تھا۔ زیادہ بڑھی ہوئی بواسیر دُور ہو سکے گی یا نہیں۔ اس کا ابھی امتحان ہونا چاہیئے۔

میرا خیال ہے۔ کہ پاخانہ کے راستے خون دل کی طرف کچھ آنے سے بواسیر کے مقام پر اُس کی سرائت کم ہوگئی۔ اسی وجہ سے بواسیر کا مرض جاتا رہا۔ اِس کے ساتھ معتدل، غذا کھانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے ؎

"میرا ایک دوست گنپت راو رانڈے ہے۔ ان کے گھٹنے کا مرض شیرشاسن کرنے سے ہی دُور ہو گیا۔"

کاہل آدمی اگر روزمرہ حسب معمول شیرشاسن کریگا۔ تو تھوڑے عرصے کے بعد ہی اُس کی کاہلی دُور ہو جائے گی۔ اور وہ پھرتیلا اور چُست بن جائیگا۔ اس آسن سے پاخانہ صاف ہو کر آتا ہے۔ اِس باب میں بُہت لوگوں پر آزمائش کی گئی ہے

"دماغ کی کمزوریاں دُور کرنے میں شیرشاسن سے بُہت مدد ملتی ہے۔ خون کی سرائت درست ہونے کے باعث سر درد دور ہو جاتا ہے ؎

یہ میری آنکھوں سے دیکھے مشاہدے ہیں ؎

(مندرجہ بالا مشاہدے شری پنڈت پانڈورنگ نام جوشی جی کے خط سے نقل کئے گئے ہیں۔" (شری نام" جوشی جی بُہت زبردست یوگا بھیاسی تھے۔ اور اپنے وقت میں انھوں نے سینکڑوں طالب علموں کو آسن اور پرانایام کرنے کی تعلیم دی تھی۔ اس لئے اُن کا یہ خط بُہت اہمیت رکھتا ہے۔ اسی طرح ہری پور سانگلی کے رہنے والے ویدشری پنڈت گینش پانڈورنگ پرانجپے جی شیرشاسن کے متعلق اپنے مشاہدے ۲۳ اکتوبر ۱۹۲۲ء کے خط میں حسب ذیل تحریر کرتے ہیں

.... میں نے متعدد طالب علموں کا سر درد صرف شیرشاسن کی بدولت دُور ہونے کا مشاہدہ کیا ہے۔ ان میں سے ایک دو کا ذکر یہاں کرتا ہوں :۔

.... شری لکھمن راؤ شندے صوبے دار کا لڑکا

چربخیوگنپنتی جس کی عمر ۱۸ سال ہے۔ سانگلی ہائی سکول میں پڑھتا ہے۔ دو تین سال سے اس کے سر میں سخت درد ہوتا تھا۔ تھوڑا سا پڑھتے یا سوچ فکر کرتے ہی اس کے سر میں سخت تکلیف ہونے لگتی تھی۔ آنکھوں کی جلن۔ سر کا درد۔ اور رات کو احتلام ہو جانے کے باعث اُس کی حالت بہت نازک ہو چکی تھی۔ بہت دوا دارو کیا گیا۔ لیکن کچھ فائدہ نہ ہوا۔ ٹھنڈے پانی میں نہانے اور سرد ہوا میں سونے سے کچھ آرام ملتا تھا۔ یہ لڑکا ہمارے دوائی خانے میں ۱۵ اگست ۱۹۲۲ء کے روز داخل ہوا۔ ۱۵-۲۰ روز تک دوائی استعمال کرانے پر بھی کچھ آرام نہ ہوا۔ تو اس سے شیرشاسن کرایا گیا۔ شیرشاسن کرنے کے بعد اس نے کہا کہ پہلے مجھے پیٹھ کی ہڈی میں سے کچھ سرد مادہ نیچے اُترتا ہوا محسوس ہوا۔ جب وہ سر میں پہنچا تو سر درد دور ہو گیا۔ ۱۵ دن حسب معمول اسے کرنے پر اسکا سر درد بالکل دور ہو گیا۔ خواب میں احتلام کا آنا بھی بند ہو گیا۔ یہ طالب علم اب بھی شیرشاسن کر رہا ہے ٭

۲- میرا نام وشنو کرشن آرکے ہے۔ اور میں قوم کا براہمن ہوں۔ لیکن درزی کا پیشہ کرتا ہوں۔ میرا گھر ہری پور سانگلی میں ہے ٭

میں پانچ سال سے سر درد سے بہت بیمار تھا۔ دن میں ۲۴ گھنٹے ہی سر درد رہتا تھا۔ رات کو نیند نہیں آتی تھی۔ ہمیشہ بے چینی رہتی تھی۔ ہاضمہ بھی بگڑ گیا تھا۔ دیسی اور بدیسی ویدوں اور ڈاکٹروں کے کئی علاج کئے۔ لیکن کسی سے بھی فائدہ نہ ہوا۔ کسی دوائی سے کچھ آرام ہوتا تھا۔ تو وہ عارضی پھر وہی درد ستانے لگتا تھا۔ کوئی مستقل فائدہ نہ ہوا۔ تب میں نے سانگلی ہری پور کے "آروگیہ سنوردھن" منڈل کے منیجر شری گنیش پانڈورنگ پرانجپے جی کی فرمائش سے ۲۸ اگست سے شیرشاسن کرنا شروع کیا۔ پہلے ۱۵-۱۰ سکنڈ ہی کر سکا۔ بڑھاتے بڑھاتے

اِس وقت ۲-۳ منٹ کر لیتا ہوں۔ لگاتار دس دن ہی کرنے سے سارا سر درد دُور ہو گیا۔

اس آسن کو کرتے وقت سر اور آنکھوں میں ایک عجیب سی ٹھنڈک کا احساس ہوتا تھا اور اس سے مجھے آہستہ آہستہ آرام نصیب ہوا۔ اب میں ہر روز شیرشاسن کر رہا ہوں۔ اور کسی طرح کا درد نہیں رہا۔ شیرشاسن کے متعلق میرا تجربہ یہ ہے۔ کہ سر کی بیماریوں میں، اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں جو جوہر ہے۔ وہ دماغ کی طرف اچھی طرح پہنچنے کے باعث چربی کے ریشوں کی کمزوری دُور ہو جاتی ہے۔ اور جتنی کمزوریاں ان کی ناطاقتی سے بڑھتی ہیں۔ وہ سب رفع ہو جاتی ہیں۔

سر درد۔ آنکھوں کی جلن۔ بینائی کی کمزوری۔ کانوں کا بھرانا۔ بہرا پن وغیرہ امراض بہت حد تک دور ہو جاتے ہیں۔ ناف کے پاس جو غذا کو پکانے والا چکر ہے۔ اس کی خوب حرکت ہوتی ہے۔ اس سے خون کی سرایت ٹھیک ہونے سے اس چکر کا یہ پکانے کا عمل درستی کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور ویریہ کی جملہ کمزوریاں دُور ہو جاتی ہیں۔ میں نے اس آسن سے اپنے ہاں کے بیماروں کا کئی بار علاج کیا ہے۔ اور اس سے عجیب و غریب فائدہ ہوا ہے۔ اس لئے مجھے اُمید ہے۔ کہ اوروں کو بھی اس سے ضرور فائدہ ہوگا۔ اس کے کئی مشاہدے نیچے دیتا ہوں:۔

۱۔ مہاشہ من ہردتا تریہ مجومدار (طالب علم ولنگڈن کالج سانگلی) لکھتے ہیں "مجھے سر درد سے سخت تکلیف تھی کسی دوائی سے آرام نہ ہوا۔ آپ نے شیرشاسن کرنے کے لئے ہدایت کی۔ میں یہ آسن سات بجے کرتا تھا۔ ہر بار ۴-۵ منٹ ہی کرنے سے میرا سر درد دُور ہو گیا۔ میری رائے میں یہ آسن سر درد کے لئے

بہت ہی مفید ہے۔ (۱۲ نومبر ۱۹۲۴ء)

۲۔ مہاشہ چمپالال شورام مارواڑی۔ تنسولاپور۔ لکھتے ہیں :۔

"مجھے اپنی عمر کے اکیسویں سال امل پت کے مرض سے ناطاقتی ہوگئی۔ تین سال تک بہت دوا دارو کی لیکن کچھ آرام نہ ہوا۔ تیئیسویں سال ساشٹانگ پرنی پات۔ شیرشاسن۔ شیش آسن اور اسی طرح کی کئی کسرتیں کرنی شروع کیں۔ جن سے ایک سال کے اندر ہی میرا جسم خوب تندرست ہوگیا۔"

۳۔ مہاشہ ہری ہرواد کیشس پانڈے امراوتی (برار) سے لکھتے ہیں۔

معدہ کی کمزوری۔ کچا بخار۔ قبض وغیرہ کے باعث میں بہت ہی بیمار رہا۔ متواتر دو سال تک دوائی استعمال کرنے پر بھی کوئی آرام نہ ہوا۔ پھر شیرشاسن میورآسن ساشٹانگ نمسکار آسن وغیرہ کرنا شروع کیا۔ اور ساتھ ساتھ مل کھاتب۔ بیٹھک کشتی وغیرہ بھی کرنے لگا۔ پانی میں تیرا بھی کرتا تھا۔ اس سے ایک سال میں ہی میری تمام کمزوریاں دور ہوگئیں۔ میں اب بالکل تندرست ہوں۔ (۲۲ جون ۱۹۲۲ء)

۴۔ مہاشہ بالو آنا موجکر۔ جین بورڈنگ تنسولاپور لکھتے ہیں :۔

میں سنگرہنی۔ یرقان۔ سوزش۔ وغیرہ کی امراض میں مبتلا تھا۔ کئی سال تک دوا دارو لیتا لیتا تھک گیا۔ پھر بھی فائدہ نہ ہوا۔ تب میں نے۔ میور آسن شیرشاسن۔ دوڑنا کودنا۔ ڈنڈ اور بیٹھک کرنا شروع کیا۔ اور دوائیاں طاق میں رکھ دیں۔ ان کسرتوں سے ہی میری صحت سدھر گئی۔ (۱۷ جون ۱۹۲۲ء)

اسی طرح اور بھی کئی اصحاب کے مشاہدے ہیں۔ اُمید ہے۔ کہ پبلک دوا دارو کی غلامی چھوڑ کر آسنوں سے فائدہ اُٹھائیگی ÷

پچاس سال کی عمر کی حالت میں

شیرشاآسن سے فائدے

شیرشاآسن کے متعلق جب سے آپ نے ویدک دھرم کے پرچے میں لکھا ہے تب سے ہی میں ہر روز شیرشاآسن کرنے لگا ہوں۔ پہلے کی نسبت اب میرا جسم بہت چُست رہتا ہے۔ جسم کے سڈول ہونے کے ساتھ طاقت بھی دن بدن بڑھتی جاتی ہے۔ ہر روز کی مشق سے میرے اندر اتنی طاقت آگئی ہے۔ کہ میں ایک عام طاقت کے جوان کے ساتھ کشتی لڑ سکتا ہوں۔ ایشور کے کرم سے میں تین سال تک اپنا برہم چریہ قائم رکھ سکا ہوں۔ آپ کا یہ آسن کرنے سے میرے دل کے پراگندہ خیالات بھی آہستہ آہستہ دُور ہو رہے ہیں۔ گذشتہ فروری سے میری عمر کا پچاسواں سال شروع ہوا ہے۔ لیکن آنکھوں کی کمزوری کے سوا میرے نزدیک کوئی بیماری نہیں آسکی۔ اب سے تین سال پہلے گرہستھ آشرم کے دھرم کے مطابق میں ماہواری مجامعت کرتا تھا۔ اب دھرم پتنی کے گذر جانے کے باعث میرا برہمچریہ اور بھی مکمل ہو رہا ہے۔

آپ کے

نندلال ہی پت بھٹ ۔ بیرم گاؤں

از قلم شری ناگیش واسُودیو گناجی - بی - اے - ایل - ایل - بی
چیف آفیسر سٹی میونسپلٹی - بیل گاؤں شہر

اس سے پہلے شیرشاسن کے متعلق آزمائش لے کر کئی خوبصورت اور باتصویر مضامین شائع ہو چکے ہیں۔ وہ آزمودہ ہونے کے باعث درست ہی ہیں۔ لیکن آج میں اس مضمون میں شیرشاسن کی ایک خاص خوبی پر غور کرنا چاہتا ہوں۔ اس لیئے اس مضمون کی سُرخی میں نے وپریت کرنی دی ہے۔ یوگ کے گرنتھوں میں آسنوں کی نسبت 'مُدرا' کی موزونیت زیادہ مشہور ہے۔ 'مدرا' کئی ہیں۔ ان میں ایک وپریت کرنی بھی ہے۔ آسنوں میں صرف جسم کے رگ و ریشوں سے تعلق رہتا ہے۔ لیکن 'مدرا' میں وہ جسم کے ساتھ ساتھ خصوصاً سانس اور دل سے بھی ہوتا ہے۔ اس لئے آسنوں سے 'مدرا' کی قدر و منزلت زیادہ ہے۔ 'وپریت کرنی' یہ لفظ سن لینے سے ہی اُلٹا کھڑا ہونے کا خیال صاف ہو جاتا ہے۔ نیند کو چھوڑ کر ہم جب ہی بیٹھتے، اُٹھتے، چلتے ہیں۔ ہمارا سر اُوپر اور پاؤں نیچے رہتے ہیں یعنی اس سے اُلٹی حالت کا نام — سر نیچے اور پاؤں اوپر کرنا — وپریت کرنی ہے۔ یوگ کے گرنتھوں میں اس 'مدرا' کا ذکر حسب ذیل آتا ہے:

ناف کے مقام پر سورج ہے۔ اور تالو کے مقام میں چاند۔ چاند سے امرت پیدا ہوتا ہے۔ اور اُسے سورج پیتا ہے۔ یہی وجہ آدمی کے موت کے بس میں ہونے کی ہے۔ شیر شاسن میں دونو ہاتھ زمین پر رکھ کر ان کے بیچ میں سر رکھنے اور پاؤں اوپر کرکے کھڑا ہونے سے سورج اوپر اور چاند نیچے آجاتا ہے۔ اس لئے سورج امرت نہیں پی سکتا۔ بس یہی 'وپریت کرنی مُدرا' ہے۔ اس 'مُدرا' کی روز مشق کرنے سے کمزوری اور بے وقت موت نہیں آسکتی۔ پیٹ کی آگ دہکتی ہے۔ اور بھوک خوب لگتی ہے۔ چھ ماہ تک حسب معمول کرنے سے سفید بال کالے ہو جاتے ہیں۔ اور جسم پر سے بڑھاپے کے نشان رخصت ہو جاتے ہیں۔ پہلے تھوڑی تھوڑی دیر کرکے آہستہ آہستہ مشق بڑھانی چاہیئے۔

یوگ گرنتھوں کا ذکر تصنع کے ڈھنگ کا ہے۔ اگر کوئی یوگی مہاتما اس کی آسان زبان میں تشریح کرنے کا احسان کرے تو اس سے بہت فائدے ہو سکتے ہیں۔ ہمارے جسم میں رگ و ریشے ....

سانس اور دل جو دن رات کام کرتے رہتے ہیں۔ اس سے سانس کی طاقت اور عمر کا عرصہ کم ہو رہا ہے۔ اس نقصان سے بچانا ہی یوگ سادھن کے مختلف قاعدوں کا مقصد ہے۔ اس 'وپریت کرنی مدرا' سے جو متعدد فائدے ہوتے ہیں۔ اس کی حقیقت کا پتہ آج کل کی جدید سائنس سے بھی لگایا جا سکتا ہے اسی پر میں روشنی ڈالتا ہوں۔

ہمارے جسم کے ہر ایک، کاروبار میں پٹھے (muscles) سکڑتے اور پھیلتے رہتے ہیں۔ اس فعل سے جسم کے کئی کیم مرتے ہیں۔ اور ان سے جسم کے اندر ایک زہریلا مادہ ہو جاتا ہے۔ یہ زہر جسم کے مختلف نام والے مادے میں ملتا ہے۔ جو بہت کا کام کرتے ہیں۔ اُن کے جسم میں تو زہریلا

مادّہ پیدا ہوتا ہی ہے۔ لیکن معمولی ہل چل کرنے والوں کے جسم اس سے خالی نہیں رہتے تندرستی کے لئے ضروری ہے۔ کہ یہ زہر جسم سے جلدی ہی باہر خارج کیا جائے۔ تاکہ پاکیزہ خون سرائت کرنے لگے۔ جس طرح چولھے میں آگ جلنے سے راکھ پیدا ہوتی ہے۔ اور اس میں راکھ زیادہ جمع ہو جانے سے آگ ٹھیک نہیں جل سکتی۔ ٹھیک یہی حال جسمانی پٹھوں کی راکھ (MUSCULAR ASH) کا ہے۔ وہ جگہ جگہ جم جاتی ہے۔ اور اس کے خارج نہ ہونے پر وہاں کا کام ٹھیک ٹھیک نہیں چل سکتا۔ اسی کا نام بیماری ہے۔ ہمارے جسم میں پھیپھڑوں۔ دل اور دھمنیوں کے جتنے کام ہو رہے ہیں۔ اُن کا اصلی مقصد اتنا ہی ہے۔ کہ جسم کے گندے مادّے کو نکال دیا جائے۔ اور صاف خون باہم پہنچایا جائے۔

اب سوال یہ ہے کہ ہمارے جسم میں کس طرح کا بیوپار چل رہا ہے۔ جو سخت محنت کرنے والے آدمی ہیں۔ ان کا خیال چھوڑ دیں۔ لیکن جو ہمیشہ کھڑے رہتے یا چلتے رہتے ہیں۔ کیا ان میں بھی یہ بیوپار ہو رہا ہے۔ غور کرنے پر پتہ لگیگا۔ کہ محض کھڑے رہنے سے بھی پاؤں سے سر تک کے کئی پٹھوں پر زور پڑتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے بچے جس وقت کھڑا ہونے کی مشق کرتے ہیں تب انہیں کتنی تکلیفیں ہوتی ہیں۔ اس پر خیال دوڑانے سے معلوم ہو سکتا ہے۔ کہ صرف کھڑا رہنے سے بھی جسم کے پٹھوں پر زور پڑتا ہے۔ بہت کھڑا رہنے سے یا بہت چلنے سے پاؤں میں سوزش آجاتی ہے۔ اس کی یہی وجہ ہے۔ محنت کرنے کے باعث پیدا ہوئے گندے مادّے باہر خارج نہیں ہوتے۔ وہ وہاں ہی رہ کر مندرجہ بالا بڑھاتے ہیں۔ کشش ثقل کے اصول کے مطابق جسم میں پیدا ہوئے گندے مادّے خون کے ساتھ ساتھ ہی گھومتے ہیں۔ اسی لئے سخت تکان محسوس ہونے لگتی ہے۔ اور جگہ جگہ پر درد ہونے لگتا ہے۔ لیکن جس وقت ہم اپنا سر نیچے اور پاؤں اوپر

کرتے ہیں تب کشش ثقل کا کام مخالف جانب سے ہوتا ہے۔ اور جو کلمز وہاں ہمیشہ کھڑا رہنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے خلاف عمل سے اس کا اثر بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ خون اور لمف سے گندے مادے واپس دوڑتے ہیں۔ اُن کا رخ باہر نکالنے کے راستے کی طرف ہوتا ہے۔ گندے مادے پھیپھڑوں میں پہنچتے ہیں۔ وہاں سانس چڑھانے سے وہ باہر ہو جاتے ہیں۔ یا پسینے کے راستے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس لئے "وپریت کرنی مدرا" کرنے سے تکان رفع ہو جاتی ہے۔ اور پٹھوں میں طاقت آنے کا احساس ہونے لگتا ہے۔ امریکن لوگ بہت چلنے پھرنے کے بعد بیٹھے بیٹھے ہی اپنے پاؤں سر تک اُوپر اُٹھا لیتے ہیں۔ اس میں بھی کسی حد تک یہی خوبی کام کرتی ہے۔ یہ ڈاکٹر برٹن کی رائے ہے ؁

اِس یوگ کے طریق کی وپریت کرنی مدرا سے کسی تکلیف کے بغیر ہی حسب ضرورت سبھی فائدے ہوتے ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے یوگیوں کا حفظ صحت کا علم کتنا مکمل تھا۔ اور اُن کو جسم کے ایک ایک رگ و ریشے کے کاروبار کی کتنی معلومات تھیں ؁

جب ہم ایک ہی پہلو پر بہت دیر تک سوتے یا بیٹھتے ہیں۔ تب وہاں سے اٹھتے وقت ہم قدرتاً ہی اپنے جسم کو مخالف جانب کی طرف کھینچتے ہیں جیوانوں میں بھی یہ چلن قدرتاً ہی ہے۔ وہ کسی سے سیکھتے نہیں۔ ایک ہی پہلو پر بہت دیر سونے یا بیٹھنے سے جو خون وہاں جمع ہو جاتا ہے۔ اسے دوسرے پہلو میں لے جانے کے لئے اس طرح کے مخالف کھنچاؤ کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو جسم کی صحت کا برقرار رہنا۔ جسم کا مساوات میں رہنا ناممکن ہو جائے۔ اسی لئے انسان کے ساتھ حیوانوں کو بھی اس مخالف کھنچاؤ کی عقل پرماتما نے دی ہے

المختصر اس مُخالف کھنچاؤ سے ہی جسم میں اعتدال رہتا ہے۔ جسم کے ہر ایک پہلو میں ۔ ہر ایک اعضا میں خون اور اس کی حرارت برابر رہتی ہے۔ اور یہ اعتدال پیدا کرنا ــــ مساوات لانا ــــ ہی یوگ ہے"۔

"समत्वं योग उच्यते ॥"

مخالف جانب سے مخالف بیوپار کر کے جسم کی مساوات کو قائم رکھنے کے باب پر مسٹر مائیلس صاحب نے خوب وضاحت کے ساتھ روشنی ڈالی ہے۔ یہ حقیقت ویپریت کرنی مدرا سے بخوبی ثابت ہوتی ہے۔ اس لئے یوگ شاستروں میں اس "مدرا" کا اتنا ذکر کیا گیا ہے۔ اگر دیکھا جائے تو ہمارے سب کام کاج سر اوپر اور پاؤں نیچے رہنے سے ہی ہوتے ہیں۔ اس لئے زہریلے مادّے جسم میں رہ جاتے ہیں۔ اور وہ آہستہ آہستہ ہر ایک عضو میں پھیل جاتے ہیں۔ حتّیٰ کہ دل پھیپھڑوں اور دماغ میں ان کے زیادہ جمع ہو جانے سے بے وقت کی موت آ جاتی ہے ÷

اس لئے جو بھی ہر روز حسب معمول اس ویپریت کرنی کی مدرا کو کیا کریگا۔ اسے معلوم ہو جائیگا۔ کہ نیچے کا سارا خون پھیپھڑوں میں آ کر صاف ہو رہا ہے۔ اور نئی جان سی آ رہی ہے ÷

سارا خون جسم کے اوپر کے حصّے میں زیادہ مقدار میں آ جاتا ہے۔ جسم کے اوپر کے اعضا۔ جوڑ۔ جگر۔ پٹھوں اور چربی کے ریشوں وغیرہ میں زیادہ تندرستی آتی ہے۔ اور اُن کے زیادہ تندرست رہنے پر ہی انسان کی عمر بڑھنے کا انحصار ہے۔ ویپریت کرنی کرنے کے بعد کھڑے ہونے پر صاف خون پھر جسم میں دوڑنے لگتا ہے۔ اس طرح اس سے سارے جسم میں تندرستی آ جاتی ہے ÷

جس وقت دل کے اندر بہت خیالات دوڑنے لگتے ہیں۔ تو نیند نہیں آتی تب وپریت کرنی مدرا کرنے سے دماغ میں ٹھنڈک آجاتی ہے۔ اور آرام سے نیند آنے لگتی ہے۔ اس کی وجہ یہی ہے۔ کہ اس مدرا کے کرنے سے بہت سا خون دماغ میں پہنچ جاتا ہے۔ اور وہاں جو پراگندہ مادہ ہوتا ہے۔ اسے اپنے ساتھ لاکر نیچے آجاتا ہے۔ اور دماغ صاف ہو جانے سے آرام سے نیند آنے لگتی ہے بس وپریت کرنی مدرا سے اس طرح تندرستی حاصل ہوتی ہے ؂

میں یہ آسن اپنے بچپن سے ہی کرتا تھا۔ کھیلنا۔ کودنا اور اپنے سر کے بل کھڑا ہونا۔ یہ مشق مجھے بہت چھوٹی عمر سے ہی تھی۔ لیکن اس وقت میں اس آسن کی حقیقت کو نہیں جانتا تھا۔ یہ میری سمجھ میں اب آئی ہے۔ جو لوگ اس کی مشق کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں چاہیئے۔ کہ وہ پہلے کسی دوست کی مدد سے دیوار کے ساتھ نرم بستر پر ہی اسے کریں۔ اس سے گرنے کا ڈر نہ ہوگا۔ اور اگر گریں بھی تو کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ پہلے روز تھوڑا اور پھر آہستہ آہستہ زیادہ دیر تک مشق کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یہ آسن سب آسنوں میں مقدم ہے۔ ہر طرح کی کسرت کرنے کے بعد اسے ضرور کرنا چاہئے ہمارے کسرت کے دور میں ہر روز کی کسرت کے بعد اسے ضرور کیا جاتا ہے ؂

کسی کسرت کے کرتے وقت اور خصوصاً آسنوں اور مدرا کی مشق کرتے وقت دل میں بہت اونچے اور پاکیزہ خیالات لانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے شیرشاسن یا وپریت کرنی کرتے وقت مندرجہ ذیل منتروں میں جو جذبات موجود ہیں۔ انہیں دل میں جگہ دینی چاہیئے :-

(۱) जननी जन्म भूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी (२) वंदे मातरम्

یعنی۔ ماتا اور ماتری بھومی (بھارت ماتا) کا درجہ سورگ سے بھی بہت بلند ہے۔ ان میں سورگ سے بھی زیادہ آرام کے سامان موجود ہیں۔ ہم انہیں نمسکار کرتے ہیں ؂

माता भूमि पुत्रो अहं पृथिव्या: । –

اتھرووید۔ ۱۲ — ۱ — ۱۲

میری پیاری ماتا ہندوستان کی زمین ہے۔ اور میں اس کا بیٹا ہوں۔ اس طرح کے جذبات ہمارے اندر آتے ہیں۔ لیکن ہمارا چلن دیکھا جائے۔ تو ہم اپنی ماتری بھومی پر ہمیشہ اپنے پاؤں ہی رکھتے ہیں۔ کیا یہی ہمارا اسے "ماتری بھومی" سمجھنا ہے۔ دل کے اندر ہمیں اپنی ماتری بھومی کے ادب کے جذبات بھرنے چاہئیں۔ تب اس ماتری بھومی کے پاؤں میں (پیٹھ پر) اپنا ماتھا ٹیکینگے تو اس کی خدمت میں آنے کا ہمیں نیک صلہ ملیگا ؛۔

ہم اس کے بیٹے ہیں۔ اور وہ ہماری ماں ہے۔ اس لئے بیٹے کو لازم ہے کہ وہ اپنی ماں کے قدموں پر اپنا ماتھا جھکا دے۔ یہی شیرشاآسن میں کیا جاتا ہے۔ اور اسے 'وپریت کرنی' بھی کہتے ہیں۔ اس طرح ماتا کے قدموں میں سر جھکا دینے سے وہ ہماری برائیوں کو دور کریگی۔ اور ہماری تندرستی بڑھائیگی۔ امید ہے۔ کہ ناظرین ایسے جذبات کے ساتھ قدر ادا کرکے اپنے جسم میں اعتدال تندرستی اور راحت کا احساس کرینگے ؛۔

(شیرشاآسن سے انترگل کی بیماری دور ہوگئی)

مجھے بہت دنوں سے قبض کی شکایت تھی۔ ایک دفعہ میں اوپر کی چھت سے نیچے اتر رہا تھا۔ ابھی پانچ چھ زینے اترا ہی تھا۔ کہ انڈکوشوں کے اوپر اور ناف کے نیچے اتنا

سخت درد پیدا ہوا۔ کہ دو چار لمحوں میں ہی اسے سہنا میری طاقت سے باہر ہوگیا۔ درد بڑھتے بڑھتے ناف سے .... انڈکوشوں تک ہر جا پھیل گیا۔ مجھ سے چلنا پھرنا مشکل ہوگیا۔ اور پل پل میں درد بڑھنے لگا۔ اتنے میں شیرشاآسن کے امتحان کرنے کا خیال آیا۔ لیکن شیرشاآسن ہوگا یا نہیں۔ یہ دل میں شک گذرتا تھا۔ پھر بھی درد کی جگہ پر اپنا ہاتھ ٹیک کر میں اپنے کمرے میں چلا گیا۔ اور دیوار کے سہارے شیرشاآسن کرنے کی کوشش کرنے لگا۔ جب ہی میرا سر نیچے اور پاؤں اوپر ہوئے۔ اسی وقت ہی درد ہوا ہوگیا۔ مجھے اتنی خوشی اور آرام ہوا کہ اس کا بیان کرنا میری طاقت سے باہر ہے۔ تب آدھ گھنٹہ تک میں شیرشاآسن کرتا رہا۔ جب کر چکا۔ تو دیکھا کہ درد بالکل جاتا رہا ہے۔ لیکن انڈکوشوں کے اوپر ایک گولا سا ہوگیا تھا۔ اور وہاں جلن ہوتی تھی۔ شیرشاآسن کرنے تک یہ گولا چلا جاتا تھا۔ لیکن اس کے بعد پھر وہ آجاتا تھا۔ اور جلن شروع ہو جاتی تھی۔

میں دن میں دو تین بار شیرشاآسن کرنے لگا۔ اس سے چار دن میں ہی یہ بیماری دور ہوگئی۔ پھر ڈاکٹروں سے اس حالت کا ذکر کیا تو انہوں نے تمام اعضا کا امتحان کرکے کہا کہ یہ انترگل کی بیماری تھی۔ اور اپریشن سے ہی دور ہو سکتی تھی۔ یا کمان کا پٹہ باندھنے سے لیکن شیرشاآسن کرنے سے اس سے ایسی نجات ملی۔ کہ اس وقت کچھ بھی کرنے کی ضرورت نہ رہی۔ اس کے بعد بھی میں حسب معمول ہمیشہ شیرشاآسن کرتا رہا۔ اب اس طرح کی کوئی تکلیف نہیں ہے۔ ویدک دھرم کے آسن سے متعلقہ مضمونوں سے مجھے یہ فائدہ ہوا ہے۔ مجھے امید ہے۔ کہ اس رسالہ کے اور شائقین بھی فائدہ اٹھائینگے۔ اس رسالہ میں جو بھی یوگ کے متعلق مضمون چھپتے ہیں۔ وہ بہت ہی قیمتی ہوتے ہیں۔ میں نے ان سے کئی نتائج اخذ کئے ہیں۔ جن کا ذکر پھر کسی وقت کرونگا +

آپ کا   شونارائن پنڈت

آسنوں سے تندرستی

پنڈت سوریہ دیو شرما وشارد۔ دیانند کالج کانپور

ویدک دھرم کے گذشتہ نمبروں میں ان اصحاب کی رائیں دی گئی ہیں۔ جو مختلف حالات میں آسنوں سے تندرستی حاصل کر چکے ہیں۔ میری بھی ایک عجیب طالب علمی کی کہانی ہے۔ اِس وقت تھوڑے ہی عرصہ میں مجھے آسنوں سے جو فائدے پہنچے ہیں۔ اُن کا اظہار کرنا سوادھیائے منڈل کے ایک ممبر ہونے کی حیثیت سے میں اپنے ہندوستانی طالب علموں اور اُن پڑھے لکھے بھائیوں کے لئے جو نا کام ہی بیٹھے زندگی کے لمحے کاٹ رہے ہیں۔ نامناسب اور غیر مفید نہیں سمجھتا ؛۔

شروع سے میرے روزمرہ کے کام کو دیکھتے ہوئے مجھے ان طالب علموں کے زمرہ میں رکھنا چاہیئے۔ جن کا یہ عقیدہ ہے کہ

ہمیں کیا کام دنیا سے، مدرسہ ہے۔ وطن اپنا
مرینگے ہم کتابوں میں صفحے ہوں گے کفن اپنا

میں نے اپنی جسمانی حالت پر کبھی توجہ نہیں دی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ جہاں میں پڑھنے میں اوّل رہتا تندرستی میں سب سے گیا گذرا سمجھا جاتا تھا۔ کھانا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا تھا۔ بھوک لگنے پر بھی بہت تھوڑا کھانا کھا سکتا تھا۔ ہمیشہ دستوں اور قبض کی شکایت رہتی تھی۔ پاخانہ کبھی صاف نہیں آتا تھا۔ اور پاخانہ کے بعد بھی پیٹ بھاری سا معلوم ہوتا تھا ؛

کچھ سستی بھی بڑھنے لگی۔ اس بدہضمی کی ہی وجہ سے ہفتہ میں اکثر دو دن کا فاقہ کرنا پڑتا تھا۔ تب کہیں پڑھنے کے قابل ہوتا۔ لیکن ٹھیک منزل کے اختتام میں۔ امتحان کے دنوں میں ۔ میری اس جسمانی گاڑی کا کوئی نہ کوئی پرزہ بگڑ ہی جاتا۔ اور امتحان میں پاس ہونے کی خوشی جو سب قابل طالب علموں کو ہونی چاہیئے میں کبھی نہ پاتا۔

اسی دوران میں بدہضمی اور ناتندرستی کا ساتھی ایک اور زندگی کو چینے والا مرض جریان پیچھے لگتا ہوا معلوم ہوا جس سے مجھے اپنی ساری دنیاوی زندگی کے مزے ہوا ہوتے نظر آنے لگے۔ کیونکہ میں اس کے نتائج کو پہلے سے ہی سُن چکا تھا۔ اسے دور کرنے کے لئے میں نے کئی ویدوں، شاستریوں، آیورویدچاریوں کی دوائیوں کا استعمال کیا۔ لیکن ان سے مجھے کوئی مقرر فائدہ ہوتا ہوا نظر نہ آیا۔ میں ان سے نا اُمید ہو کر مصیبت کے سمندر میں ڈوبنے کو ہی تھا۔ کہ مجھے ویدک دھرم کا ایک پرچہ مل گیا۔ جس نے مجھے کشتی کا کام دیا۔ اس میں برہمچریہ قائم رکھنے کے تیس قاعدے پڑھ کر دل کو کچھ تسلی ہوئی۔ اتنے میں ہی ہمارے ایک قابل پرنسپل کرشن کما جی۔ ایم۔ اے نے میرا شوق دیکھ کر مجھے کچھ آسنوں کی مشق کرا دی۔ ویدک دھرم کے دوسرے ہی نمبر میں با تصویر "شیرشاسن" دکھلایا گیا تھا۔ جب ہی میں نے وہ نمبر پڑھا۔ اسی وقت اپنے دوستوں کی مدد سے اسے کرنا شروع کر دیا اور تب سے بلا ناغہ کر رہا ہوں۔

آج کل اسے قریباً آدھ گھنٹے تک کیا کرتا ہوں۔ اور اس کے بعد قریباً تیس آسن اور بھی روزمرہ کرتا ہوں۔ جن کا یہ نتیجہ ہوا ہے۔ کہ تندرستی کے راستے میں جتنی رکاوٹیں حائل ہوتی تھیں۔ قریب قریب وہ سبھی رخصت ہو چکی ہیں +

۱۔ میرا جسم اب پہلے سے قریباً ڈیڑھ گنا موٹا تازہ معلوم ہوتا ہے۔ اور آسانی سے کوئی مرض اس میں نہیں گھس سکتا۔

۲۔ میں کبھی تیل کی مالش نہیں کرتا۔ پھر بھی میرا جسم نرم۔ لچکیلا اور چکنا معلوم ہوتا ہے۔

۳۔ جہاں کبھی پہلے حاجت کسل کرتے وقت آدھ گھنٹہ لگ جاتا تھا۔ اب دو منٹ بھی مشکل سے صرف ہوتے ہیں۔ اور دیر تک بیٹھ کر پیٹ کو مروڑنا اور سانس چڑھانا نہیں پڑتا۔

۴۔ جہاں پہلے ہفتہ میں دو بار فاقہ کرنا پڑتا تھا۔ اب ایک وقت کے لئے بھی کھانا چھوڑنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

۵۔ اب مجھے کڑاکے کی بھوک لگتی ہے۔ اور کھانا بھی نسبتاً زیادہ کھاتا ہوں۔

۶۔ باقی سب ویرج کے نقائص جنہیں دور کرنے کے لئے مجھے دریافت کرنے پر ویدک دھرم کے ایڈیٹر نے شیرشاآسن وغیرہ کرنے کی رائے دی تھی۔ دور ہوگئے ہیں۔ صرف احتلام کی معمولی سی خامی رہ گئی ہے۔ جس کے لئے مجھے پورا یقین ہے کہ تھوڑے دنوں میں ہی بالکل دور ہو جائے گی۔

۷۔ عین مسرت کا مقام ہے۔ کہ ان دنوں مجھے سر درد وغیرہ کوئی مرض لاحق نہیں ہوا۔ اگر کبھی کوئی شک بھی ہوا۔ تو جھٹ شیرشاآسن کر ڈالا۔ یہ نمونہ کا سبق ہمارے مکرم پروفیسر کرشن کمار جی ایم۔ اے۔ نے مجھے دیا تھا۔ وہ کہتے ہیں۔ کہ آسن کرتے ہوئے مجھے قریباً چار سال ہوئے ہیں۔ اتنے عرصہ میں مجھے کوئی مرض لاحق نہیں ہوا۔ جب ماہ اکتوبر، نومبر میں سینکڑوں بھائی ملیریا وغیرہ کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ مجھ پر تو وہ بھی اثر نہیں کر سکا۔

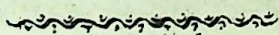
۸۔ جب میں بہت پڑھتے پڑھتے سستانے لگتا ہوں۔ تو شیرشاآسن

شروع کر دیتا ہوں۔ جس سے دماغ میں نیا خون آ جانے سے تازگی آجاتی ہے
اس طریق سے میرے کئی ساتھی طالب علم فائدہ اُٹھا چکے ہیں ۔

۹۔ پرانا یام کے ساتھ تر وٹک کرنے سے آنکھوں میں قوت بینائی بھی بڑھ گئی ہے ۔

۱۰۔ گوروکل میں رہ کر میں نے کئی برہمچاریوں کو بھی "شِیرشاسن"، "جانو شراسن" وغیرہ سکھلائے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا ہے۔ کہ اُن کی تلی کو بہت فائدہ پہنچا ہے۔ باقی پھر کبھی۔ طالب علموں سے میری یہی سفارش ہے۔ کہ وُہ بیٹھے بیٹھے پیٹ کو نہ بڑھا کر

"اس آسن کو ایشور کی دی ہوئی نعمت سمجھیں
اس سے انہیں آرام - راحت اور تندرستی ملیگی

وپریت کرنی اور شیرشاسن

از قلم پنڈت ٹھاکر دت وید۔ لاہور

۱۔ کپالی آسن، شیر شاسن یا برکھاسن

کسی کسی نے ایک ٹانگ پر رہنے کو برکھاسن کہا ہے۔ اس آسن میں کسی گدّے یا تہ دیئے ہوئے کپڑے پر دونو ہاتھ رکھ کر ان پر سر ٹکا دینا چاہیئے اور پاؤں کو سیدھا آسمان کی طرف اُلٹانا چاہیئے۔ اتنا ہو جانے پر اس کی کئی شکلیں بنائی جا سکتی ہیں — جیسے — ایک ٹانگ نیچے کر لی تو اس کا نام ایک پاد برکھاسن ہو گیا۔ دو ٹانگیں نیچے کر لیں تو اردھ برکھاسن — دونو پاؤں آمنے سامنے ملا لیں۔ تو اُردھو سلیکت پاد آسن۔ ٹانگوں سے پدماسن بنا لیں تو اُردھو پدماسن علیٰ ہذا۔

۲ - اس آسن میں زیادہ مشق ہو جانے سے یہاں تک طاقت آ جاتی ہے۔ کہ ہاتھ چھوڑ کر سر کے بل کھڑا رہا جا سکتا ہے۔ تب اس کا نام مُکت ہست برکھاسن ہے۔ یہ بہت مشکل ہے۔ گردن پر سارا بوجھ آ پڑتا ہے۔ کئی کہتے ہیں کہ مکت ہست آسن صرف اتنا ہی ہے۔ کہ ہاتھ سر کے نیچے نہ رہیں۔ وہ الگ چھوڑ دیئے جائیں۔ یہ آسان ہے۔ اس طرح آسن لگا کر بھی ٹانگوں کی وہ سب شکلیں بدلی جا سکتی ہیں۔

۳۔ اس کی تیسری ایک اور قسم ہے۔ اس میں ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا ہوتا ہے۔

گردن پر زور نہیں پڑتا - بازؤں پر پڑتا ہے - اس کا نام ہست برکھاسن ہے - اس کے ساتھ ہی مندرجہ بالا یہ سب شکلیں بدلی جاسکتی ہیں - اس کی مشق بھی کہیں دیر کے بعد کہیں آتی ہے - دیر تک دیوار کا سہارا لینا پڑتا ہے +

۹ ؛ وپریت کرنی مدرا - مُدرا کو آسنوں کے زمرہ میں نہیں رکھا جاسکتا ہر ایک مُدرا میں کمبھک ضرور کرنا ہوتا ہے - اس کا خاص مقصد اندرونی طاقتوں کو ابھارنا ہے - اگر کمبھک ساتھ نہ کیا جائے - تو اس کا نام آسن ہوتا ہے - اگر کمبھک ساتھ ہو تو وہی "وپریت کرنی مدرا" اسمیں پہلے ہاتھ کا سہارا دینا پڑتا ہے - لیکن حقیقت میں ہاتھ کا سہارا نہیں دینا چاہیئے - کسی کسی کی رائے ہے - کہ جب ٹانگیں سر کے اُوپر سے زمین پر آ لگیں - تب سروانگ آسن ہوتا ہے - وپریت کرنی مدرا یہی ہے - اس کے متعلق ثبوت گرنتھوں سے نہیں دیئے جا سکتے - جو مُدرا کا مقصد ہے - وہ اس سے ٹھیک حاصل ہوتا ہے - اس لئے یہی وپریت کرنی مُدرا ہے - میرا خیال ہے - کہ اگر اس طرح آسن کیا جائے - تو برکھاسن کی مانند قریباً تمام فائدے پہنچتے ہیں - قوت ہاضمہ اس سے تیز ہوتی ہے - پیٹ کی آگ بہت ہی بڑھ جاتی ہے اور وہ کنڈلی کو جلد ہی اُٹھاتی ہے - بہتر یہ ہے - کہ برکھاسن اور سروانگ آسن دونو کیئے جائیں - تب بہت فائدہ ہوگا :-

ان آسنوں میں کون کونسی خوبیاں ہیں - اس کے متعلق مجھے کچھ نہیں کہنا ہے - مجھے یقین ہے - کہ ویدک دھرم میں جو کچھ لکھا گیا ہے - وہ سب درست ہے +

شیرشاآسن کا ایک عجیب مشاہدہ

شری گنپت راؤ گورے آریہ۔ جیکب آباد سندھ

میں گذشتہ تین سال سے سکھر برانچ ڈویژن میں سروے کر رہا ہوں۔ اس سال وکچھ کے رن کے نزدیک ہی سروے ہو رہی ہے۔ سروے کا میدان تھر پار کر کے اجڑے بیابانوں میں ہے۔ جہاں دس دس کوس تک کوئی ڈاکٹر اور حکیم نہیں ملتا۔ پانی کا ملنا بہت ہی دشوار ہے۔ ! !

ایسی جگہ پر کام کرتے کرتے حاجی صاحب ڈلوان داروغے کو ۱۵ اکتوبر ۱۹۲۳ء کو اچانک ہی پیٹ کا درد ہوا۔ اور وہ تیسرے دن ۹۷ بیل سٹھ ڈاؤ واد کے پڑاؤ پر تڑپ تڑپ کر مر گیا۔

اکتوبر کے آخر میں میری سروے پارٹی نمبر ۲ بھی اسی پڑاؤ پر آکر اتری میرے خلاصیوں نے مذکورۃ الصدر داروغہ کی دردناک موت کا حال سنا ہی تھا۔ کہ پڑاؤ پر پہنچ کر وہ جی توڑ بیٹھے۔ موت کی تصویر انہیں سامنے نظر آنے لگی۔

اچانک ۳۰ اکتوبر ۱۹۲۳ء کی شام کے ۳ بجے کے وقت خلاصی میرے کیمپ میں چلاتے آئے۔ کہ آدمی مرتا ہے اگر کوئی دوا کر سکتے ہو۔ تو کرو۔ جا کر دیکھا۔ کہ کھتر بلوچ زمین پر گڑگڑا کر لیٹا ہوا ہے۔ اور چلا رہا ہے۔ اس کے جینے کی امید سبھی خلاصی توڑ چکے تھے۔ میں خود بھی بہت گھبرا گیا۔ کوئی وید ڈاکٹر تو تھا نہیں۔ کہ بیماری کا پتا لگاتا۔ اور دوائی دیتا۔ میں کچھ دوائیاں منگا کر پاس رکھا کرتا ہوں۔ لیکن اس وقت میرے پاس پیٹ درد کی کوئی دوا نہ تھی۔ آپ کے ماہوار رسالہ ویدک دھرم ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ میں آسنوں کے متعلق ایک مضمون پڑھا تھا۔ اچانک

خیال آیا۔ کہ اسے شیرشاسن تو کرا کر دیکھوں۔ کھبڑ بلوچ کا چلانا اور لوٹنا برابر جاری تھا پھر بھلا اس میں شیرشاسن کرنے کی طاقت اور حوصلہ کہاں؟ میں نے دو خلاصیوں کو کہا کہ اسے دونوں ٹانگوں سے پکڑ کر سر کے بل کھڑا کر دو:۔

بس۔ اُلٹا ٹانگنے کی دیر تھی۔ کہ بیمار چنگا ہونے لگا۔ اُس کا چلانا آہستہ آہستہ بند ہوتا گیا۔ حتیٰ کہ وہ صرف ایک منٹ میں ہی چپ ہو گیا۔ اُس کا منہ نیچے کی طرف تھا۔ خلاصیوں کی بھیڑ چھولداری میں ہو رہی تھی۔ اس لئے چلانا بند ہوتے ہی میرے اور اسی طرح کئی لوگوں کے دل میں خیال گذرا۔ کہ کھبڑ بلوچ نے اپنی جان دے دی۔!! جھٹ نیچے جھک کر پوچھا۔ "کہ اب کیا حال ہے"؟ آہستہ سے جواب ملا۔ کہ درد کم ہو رہا ہے۔ یہ سن کر سب کے دل میں جان آ گئی۔

ایک۔ دو یا تین منٹ تک شیرشاسن کرنے کے بعد کھبڑ نے کہا کہ اب مجھے لٹا دو۔ درد بالکل بند ہو گیا ہے۔ اسے لٹا یا گیا۔ دوسری کوئی دوا نہیں کی گئی۔ آج تین ماہ گذر گئے ہیں۔ اب تک وہ بھلا چنگا ہے۔

درد مثانے کا تھا۔ یا پیٹ کا یا ان دونوں سے الگ۔ کسی اور جگہ کا۔ یہ میں نہیں کہہ سکتا۔ لیکن تین منٹ کے بیچ میں ہی موت کے منہ سے بچکر پوری تندرستی پانا ایک معجزہ ہی تو تھا۔!!! خلاصی کہنے لگے۔ کہ اگر بابو گنپت راؤ حاضر ہوتے۔ تو داروغہ بھی کبھی نہ مرتا۔ لیکن میرے دل سے اس وقت سوا دھیائے منڈل اور ماہوار رسالہ ویدک دھرم کے لئے "زندہ باد۔ ایں نعمت آوردہ تست" یہ الفاظ نکل رہے تھے۔ جن کے کرم سے مجھے ایک مسلمان بھائی کی جان بچانے کا نادر موقعہ ملا۔!!! یہ خوشخبری مجھے اس وقت ہی آپ کو دینی چاہئے تھی۔ لیکن اپنی سستی کے لئے معافی مانگتا ہوں۔

آپ کا

گنپت راؤ گورے نزد سول ہسپتال۔ جیکب آباد سندھ

شیرشاآسن سے کانوں کی بیماریوں کا دور ہونا۔

از قلم شری مہاشہ گو — پورن داس جی۔

میرا کان اتنا بہتا تھا۔ کہ کسی بھی مشہور دوا سے فائدہ نہ ہوا۔ اور جسم بھی کمزور ہوتا گیا۔ لیکن شیرشاآسن کرنے سے میرا مرض چھ ماہ میں ہی جڑ سے اکھڑ گیا۔ آرام تو پہلے ہفتہ سے ہی آنا شروع ہو گیا تھا ؂

شیرشاآسن سے بینائی کو بھی فائدہ پہنچا۔ پہلے میں عینک کے بغیر نہیں پڑھ سکتا تھا۔ لیکن شیرشاآسن کرنے سے اب مجھے کبھی بھی عینک کی ضرورت نہیں پڑتی۔ میں ۱۵ ماہ سے شیرشاآسن کر رہا ہوں۔ اور ہر روز ۱۰ منٹ تک کر سکتا ہوں۔ میرا سارا جسم چکنا نظر آتا ہے۔ دیریہ سے متعلقہ تمام امراض رفع ہو گئے ہیں۔ اس لئے میں شیرشاآسن کو "یوگ امرت" نام دیتا ہوں ؂

شیرشاآسن سے فائدے

از قلم پنڈت رام چند ودیارتن۔ پرنسپل گورد کل ہوشنگ آباد

ناظرین — ! میں آج آپ کی خدمت میں اپنے آزمودہ شیرشاآسن کے فائدے رکھونگا۔ میں اسے ایک سال سے کر رہا ہوں۔ اور ابھی تک کئی خاص وجوہات سے اسے زیادہ نہ بڑھا کر ۱۵ منٹ تک کرنے کی مشق بنائی ہے۔ لیکن صرف اتنے ہی سے میرے جسم میں عجیب و غریب تبدیلی آ گئی ہے۔ میں جب اُن مقامات پر گیا ہوں۔ جہاں مجھے سال ڈیڑھ سال ہو گیا تھا۔

تو وہاں کے لوگوں نے حیرت کے عالم میں آکر مجھ سے پوچھا ہے۔ کہ کیا سچ مچ آپ وہی ہیں۔ جو پہلے تھے۔ مجھے خود بھی اپنی جسمانی ترقی کا احساس ہوتا ہے۔ جہاں میں پہلے آدھ گھنٹہ ویاکھیان دیتے میں ہی تھک جاتا تھا۔ اور معمولی سی محنت کرنے سے میرا جسم سستا جاتا تھا۔ لیکن اب یہ حالت ہے۔ کہ متواتر دو گھنٹے تک بآسانی ویاکھیان دے سکتا ہوں۔ ہر ایک کام کرنے میں شوق۔ پھرتی اور پریم کا احساس ہوتا ہے۔ مجھے پہلے قبض۔ آنکھ اور کان کے امراض گھیرے رہتے تھے۔ وُہ سب اب دُور ہو گئے ہیں۔ میرے ایک دوست جنہوں نے میرے ساتھ ہی شیرشاسن کرنا شروع کیا تھا۔ ان کا نام پنڈت پورنانند جی ہے۔ ان کی اِس وقت ۴۲ سال کی عمر ہے۔ ان کے بال سفید ہو چکے تھے۔ لیکن اب آہستہ آہستہ آگے کے بال کالے ہونے لگے ہیں۔ میں نے ہردا۔ کھنڈوا۔ بھُساول۔ اندور۔ کھرگول۔ بڑوانی۔ ناگ پور۔ وردھا وغیرہ کئی مقامات پر آسنوں کے طریق پر سینکڑوں ویاکھیان دیئے ہیں۔ اور سامنے کرکے دکھلائے ہیں۔ میرے کہنے سے جن لوگوں نے بھی آسن کرنا شروع کیا تھا۔ ان سب نے مجھے اپنے خیالات ایک دو ماہ بعد ہی بڑے شوق اور اُمید بھرے الفاظ میں سنائے ہیں۔ کھنڈوا کے ایک ماسٹر صاحب نے مجھے بتایا۔ کہ دو ماہ کے شیرشاسن کرنے سے ہی انہیں یہ فائدہ ہُوا۔ کہ پہلے وُہ رات کو باریک الفاظ نہیں پڑھ سکتے تھے لیکن اب خوب آرام کے ساتھ پڑھ سکتے ہیں۔ اب انہیں عینک چھوڑنے سے کوئی بھی تکلیف نہیں ہوتی۔ میرے ساتھ ایک بھجنیک ہیں۔ جنہیں پہلے رات کو احتلام ہُوا کرتا تھا۔ لیکن اب ایک ڈیڑھ ماہ کی مشق سے ہی یہ مرض بالکل دُور ہو گیا ہے۔ انہیں عجیب کامیابی نصیب ہوئی ہے۔ میں نے اپنے گورو کل کے سبھی برہمچاریوں کو قریباً ایک سال سے ہی آسنوں کی مشق کرانی شروع کی ہے۔ ان کے جسم دیکھنے

سے مجھے کئی مشاہدے ہوئے ہیں۔ عموماً کسی برہمچاری کو بھی جس نے حسب معمول آسن کئے ہیں۔ اس سال زکام تک کا مرض نہیں ہؤا۔ ان کے چہرے پر پوری رونق۔ تمام اعضاء۔ ہاتھ۔ پیر۔ کندھے وغیرہ سڈول اور خوبصورت معلوم ہوتے ہیں۔ برہمچاریوں کو اپنی حافظہ کی طاقت بڑھانے میں بھی خاص کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ ہم نے ذرا بھی مُبالغہ سے کام نہیں لیا +

اس آسن کے کئی فائدے ہم نے اپنے اُوپر اور اپنے بھائیوں پر آزمائے ہیں تبھی انہیں لکھا ہے۔ اگر آپ احتلام۔ جُریان۔ کان۔ آنکھ اور سر کے امراض اور بدہضمی۔ وغیرہ کو دُور کرکے اپنے جسم کو سڈول بنانا چاہتے ہیں بڑھاپے کو دُور کرکے اپنے سفید بال کالے کرنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنی زندگی پوری کامیابی اور خوشی کے ساتھ گذارنے کا شوق ہے۔ تو کم سے کم شیرشاسن کرنا ضرور شروع کر دیجئے۔ اگر تمام آسن تھوڑے تھوڑے ساتھ کیا کریں۔ تو پھر دیکھیں کہ آپ کو کتنے فائدے ہوتے ہیں۔ اور زندگی کی کتنی لذّت نصیب ہوتی ہے۔

شیرشاسن اور تلّی کا درد

از قلم پنڈت ونشی دھر۔ ودیا لنکار

۵٦ علی پور روڈ۔ کلکتہ

مانیور پنڈت جی۔

با ادب نمستے :۔

آج ہمارے گھر میں ایک عجیب واقعہ ظہور میں آیا ہے۔ جس نے لوگوں کو یوگ کے آسنوں میں جبراً اعتقاد پیدا کرا دیا ہے۔ میں اس واقعہ کا ذکر ویدک دھرم

کے شائقین کے سامنے رکھنا چاہتا ہوں۔ اُمید ہے آپ اپنے قیمتی رسالہ میں اُسے جگہ دے کر مشکور کرینگے۔ اس چھٹی کے لکھنے کا صرف یہی مقصد ہے۔ کہ ایسے ظہور میں آئے ہوئے واقعات کو جان کر پبلک لوگ ان آسنوں میں زیادہ سے سے زیادہ اعتقاد پیدا کرے۔ آپ نے ہی سب سے پہلے ان آسنوں کے طریق کو عام پبلک کے سامنے پیش کیا ہے۔ اس لئے ایسے موقعہ پر میں آپ کو دل سے مبارک باد دیئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ یہ واقعہ حسب ذیل ہے:۔

بابو تُلسی داس جی دت کے گھر میں ان کا ایک نوکر جس کا نام مدن ہے۔ اور اُڑیسہ کا رہنے والا ہے۔ گائیوں کی خدمت کرتا ہے۔ آج ۸ر مارچ ۱۹۲۲ء سنیچروار کو صبح سویرے جب وہ دودھ دوہ کر بالٹی دینے اندر جا رہا تھا۔ کہ اچانک اس کے پیٹ کے اندر زور کا تِلی کا درد اُٹھا۔ اُس نے بالٹی ایکدم نیچے رکھ دی۔ اور بہت زور سے کراہنے لگا۔ پھر آہستہ آہستہ چل کر ایک کونے میں وہ ساڑھے چھ فٹ کا لمبا جوان سمٹ کر پڑ گیا۔ اور آہیں بھرنی شروع کر دیں ؛

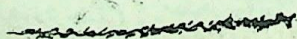
اس کی آہیں سُنکر میرے دو ودیارتھی رمیش اور بھوبیش میرے پاس بھاگ کر آئے اور کہنے لگے۔ کہ پنڈت جی! مدن کے پیٹ میں بڑے زور کا درد ہو رہا ہے۔ وہ چیخیں مار رہا ہے۔ آس پاس کے گھروں کے آدمی بھی جمع ہو گئے۔ کوئی کچھ کہنے لگا۔ اور کوئی کچھ۔ سب اس کے کراہنے کی آواز سُنکر گھبرائے جاتے تھے۔ تب میں نے کہا۔ کہ اسے شیرشاسن کرانا چاہیئے۔ پہلے تو لوگوں کو بہت ہنسی آئی۔ کہ اس اُلٹا کھڑے ہونے سے کیا فائدہ ہوگا؟ یہاں تک کہ وہ نوکر مدن بھی اِس کے لئے تیار نہیں ہُوا :۔

اخیر میں میرے بہت کہنے پر مدن نے مان لیا۔ اور میں اور دو اور آدمیوں نے مل کر اُسے شیرشاسن کرایا۔ تین منٹ تک لگاتار ہم نے اِسے کھڑے

رہ گیا۔ لیکن درد دُور نہیں ہوا۔ پھر اُسے نیچے اُتارا۔ لوگوں نے اس آسن کو بہت بداعتقادی اور بے پرواہی سے دیکھا۔ پھر میں نے گدا رکھ کر ایک بار پھر شیرشناسن کرنے کے لئے زور دیا۔ اس بار ٹھیک باطریق ہاتھوں کے اوپر اس کے سر کو رکھ کر سیدھا کھڑا کیا۔ اس کے پیٹ کو میں بڑے غور سے دیکھتا رہا۔ وہ بہت سخت تھا۔ میں نے اس سے پوچھا۔ کہ کیوں درد کا کیا حال ہے؟ اس نے جواب میں کہا۔ کہ بڑھ رہا ہے ۔

میں نے کہا "تو پھر ابھی دور ہو جائے گا"۔ اس نے مُنہ بند کر ناک سے سانس لینا شروع کیا۔ میں نے اس کے پیٹ کو ہاتھ لگایا ہوا تھا۔ تین منٹ کے بعد دیکھا۔ تو اس کے پیٹ میں سختی نہیں تھی۔ وہ بالکل نرم ہو گیا تھا۔ میں نے پوچھا۔ ورن! درد ہے؟ جواب ملا کہ اب اچھا ہو گیا۔ آہستہ آہستہ ہم نے اُسے نیچے اتارا۔ وہ آہستہ سے کھڑا ہو گیا۔ اور پھر پہلے کی طرح ہنسنے لگا۔ اس کے بدن میں کسی طرح کی کمزوری نہیں ہوئی ۔

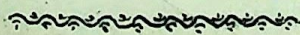
چھ منٹ کے بیچ میں ہی اس کی صحت بالکل اچھی ہوئی۔ وہ پہلے کی طرح کام کاج کرنے لگ گیا۔ سب لوگوں کو دیکھ کر بہت حیرت ہوئی۔ اور کہنے لگے کہ یہ سب یوگ کے آسنوں کی کرامات ہے !!

اس وقت مجھے اپنے ودیارتھیوں اور لوگوں کے مُنہ سے یہ سن کر بہت خوشی ہوئی۔ کہ آج سے ہمارا یوگ کے آسنوں میں پورا اعتقاد ہو گیا ہے ۔

برہم چاری جی کی چھٹیاں

۱- آسنوں کے متعلق اُن کی رائیں!

از قلم شہری برہم چاری رام چند جی

گذشتہ دو ماہ کی رخصتوں میں مجھے باہر جانے کا موقعہ ملا۔ اور جہاں جہاں مجھے اتفاق ہوا۔ میں نے عوام الناس میں آسن کر کے دکھائے۔ سب نے انہیں بہت پسند کیا۔ اور اس طرف اپنی خاص توجہ دی۔ میں ہر ایک آسن دکھلانے کے ساتھ ساتھ ہی اس کے فائدے بھی بتاتا رہا ہوں۔ آسن کرنے کے بعد بہت سے لوگ میرے پاس آتے۔ اور کسرت کے متعلق پوچھتے تھے۔ جن کی چربی بہت بڑھی ہوئی تھی۔ میں انکو اس سے متعلقہ آسن کرنے کی ہدایت کرتا تھا۔ ورتُل آسن ہست پاؤ آسن۔ پشچم اُتان آسن۔ میور آسن وغیرہ جو بہت آسانی سے ایک بار دیکھ کر ہی کئے جا سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ نکسیر۔ زکام دور کرنے کے لئے اپنے آزمودہ طریق سے ناک صاف رکھنا۔ ناک میں پانی چڑھانا۔ منہ سے پانی لیکر ناک کے راستے نکالنا۔ پھر نتھنوں کو خشک کرنا۔ وغیرہ بھی بتا رہا ہوں۔ اس بات کا میں نے کئی بار احساس کیا ہے۔ کہ مجھے جب بھی بخار۔ کیا حرارت ہوتی ہے میں نے آسن کرنا شروع کر دیا۔ جو بخار ابھی آتا معلوم ہوتا تھا۔ آسن کرنے کے بعد پتہ بھی نہیں چلتا تھا۔ کہ وہ کہاں گیا۔ ابھی تھوڑے دنوں کی بات ہے۔ کہ میں سفر سے کیمبل پور واپس پہنچا۔ وہاں کی سماج میں مجھے آسن دکھانے کا موقعہ ملا۔ اتوار کا

روز تھا۔ سنیچر وار کی شام کو مجھے ایسا کھانا ملا تھا۔ جس میں نمک اور میٹھا دونوں
ملے ہوئے تھے۔ ایسا کھانا میں نے کبھی نہیں کھایا تھا۔ کہ ایک ہی چیز میں میٹھا
بھی ہو۔ اور نمک بھی۔ سویرے اُٹھتے ہی طبیعت ناساز معلوم ہوتی تھی۔ آسمان
پر بادل چھائے تھے۔ ٹھنڈی ہوا چل رہی تھی۔ مجھے سردی لگنے لگی۔ اپنی روزانہ کی حاجات
سے فارغ ہوا۔ جسم ناتندرست معلوم ہوتا تھا۔ میں سماج میں تھا مجھے سردی لگ
رہی تھی۔ میں کمبل اوڑھ کر بیٹھ گیا۔ یگیہ ہون کے بعد منتری جی نے مجھے اجازت
دی۔ کہ اپنے آسن دکھلایئے۔ میں نے اپنے سارے کپڑے اتار دیئے۔ صرف
کچھا پہنے رکھا۔ پہلے پنچ پران جپیہ۔ پھر آسن اور کچھ ڈنڈ پیل کر دکھائے۔ خیال
کے دوسری طرف کو لے جانے سے مجھے سردی کا احساس نہیں ہوا۔ جب
سب کام ختم کر چکا۔ تو میں نے اپنے آپ کو بالکل تندرست پایا۔ کہاں پہلے کمبل
کی سردی لگتی تھی سستی اور انگڑائیاں آ رہی تھیں۔ کہاں اب وہ سب کی
سب دُور بھاگ گئیں۔ کسی کا کچھ پتہ نہ چلا۔ میرے ساتھ ہی ایک اور صاحب
نے بھی میٹھے نمکین چاول کھائے تھے۔ اس کی بہت بری حالت تھی۔ اس نے
جا کر ڈاکٹر کی مدد لی۔ دوائی لینے کے بعد بھی اس نے اپنے آپ کو تندرست نہیں
پایا۔ پھر میں بالکل تندرست تھا۔ پہلے میں سمجھا ہوا تھا۔ کہ یہ فائدہ اچانک ہی ہوتا
ہے۔ لیکن اب مجھے پکا اعتقاد ہو گیا ہے۔ کہ آسنوں کی بدولت ہی ایسی
طاقت پیدا ہوتی ہے۔ جو بخار کو آنے سے روکتی ہے۔ لیکن وہ کونسا خاص
آسن ہے۔ جس میں سب سے زیادہ بخار دور کرنے کی طاقت ہے۔ یہ ابھی
تک میں نہیں جان سکا ٭

۴- اپان جپہ

ناظرین کے فائدے کے لئے خدمت میں ایک مضمون رکھتا ہوں۔ یہ مضمون اگرچہ کھوج کے ساتھ نہیں لکھا گیا۔ پھر بھی وہ امتحان شدہ ضرور ہے۔ اور کسی صاحب نے اس کے متعلق کوئی خاص امتحان کیا ہو تو اسے چاہئے۔ کہ وہ میرے امتحان کی کمی کو پورا کرے۔ اور شائقین کو فائدہ پہنچا کر ثواب لوٹے ؛

میرے مضمون کا موضوع جو میں آپ کے سامنے رکھنے لگا ہوں۔ اُپان جپ یا اپا نایام ہے۔ وید کے کئی منتروں میں "پران" اور 'اپان' کے الفاظ آئے ہیں۔ وہاں "پران" لفظ سے مطلب زندگی کے لئے مفید شے اور ان صفات سے ہے جن کا حاصل کرنا ضروری ہے۔ اور 'اپان' لفظ سے مراد ترک کرنے کے قابل اشیا اور جسم حسیات۔ دل اور عقل کو ضعف پہنچانے والے جذبات سے ہے۔ پران کے ساتھ اچھی عادات۔ اچھے خیالات اور اچھی صفات لانے کے جذبات اُٹھتے ہیں اور اپان کے ساتھ گندی عادات۔ گندے خیالات۔ اور گندی صفات کو دور کرنے کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ ہر ایک جاندار جب تک جیتا ہے۔ اپنے اندر پران کشش کی طاقت رکھتا ہے۔ پران کے ساتھ ہی اچھے بُرے خیالات۔ عادات اور اچھی بری صفات بھی لیتا رہتا ہے۔ یعنی چھوڑنے کی نسبت اس میں اس کی نقل لینے کی طاقت زبردست ہوتی ہے۔ کیونکہ ہم دیکھتے ہیں۔ کہ دوسرے کے مال و منال کو دیکھ کر اسے حاصل کرنے کی خواہش ہوتی ہے۔ اور دوسرے کے مال کی چوری کرنا۔ دوسرے کے حقوق کو چھیننا۔ ایسے امور سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ دنیا میں دیکھا دیکھی غصب کرنے کی طاقت بہت بڑھی ہوئی ہے۔ اس لئے کہا ہے ؛

"प्रकृति हिं दुस्त्याज्या"

کہ۔

جس کی جیسے عادت بن گئی ہے۔ وہ اس سے چھوٹنی مشکل ہے۔

"स्वभावो दुरतिक्रम:"

عادت کا بدلنا ناممکن نہیں۔ لیکن مشکل ضرور ہے *

کوئی آدمی کسی کی نقل کرتا ہے۔ یا کسی کو بری عادت پڑ جاتی ہے۔ تو اسے چھوڑنا نہایت مشکل ہو جاتا ہے۔ وہ اپنی بری عادت سے لاچار ہو جاتا ہے مصیبتیں اٹھاتا ہے۔ پر وہ چھوٹتی نہیں۔ چھوڑنا۔ ترک کرنا سچ مچ بہت ہی مشکل ہے۔ تپسوی ہی سچا تارک ہو سکتا ہے۔ تیاگنا۔ چھوڑنا۔ بڑی تپسیا۔ ریاضت کا کام ہے۔ خواہ وہ مال۔ اور شوکت کا ترک کرنا ہو۔ یا کسی برائی کا ترک کرنا۔ دونوں ہی مشکل ہیں۔ مال وغیرہ تو بھلا سبھی چاہتے ہیں۔ اس کے بغیر زندگی کا چلنا بھی بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ لیکن جس شئے کو کوئی پسند نہیں کرتا۔ جس سے کسی کو کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ ایسی بری عادت کو بھی چھوڑنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ چھوڑنے کی خواہش ہونے پر بھی وہ نہیں چھوٹنے میں آتی۔ ترک کا خیال تپسیا۔ ریاضت کے بغیر نہیں آ سکتا۔ ایک طرف جہاں لینے۔ نقل کرنے کی طاقت اتنی زبردست ہے۔ دوسری طرف ترک کا خیال بالکل رخصت ہے۔ اس پر زیادہ غور نہ کرتا ہوا۔ اپنے مضمون پر آتا ہوں۔

انسان کے جسم میں پانچ مہا پران ہیں اور پانچ اپ پران۔ پران ایک ہوتا ہوا بھی جگہ اور کام کے لحاظ سے پانچ طرح کا ہے۔ پانچوں پرانوں میں سے اپان پر ہی غور کرنا ہے۔ جس طرح پرانوں کی چال ٹھیک رہنے پر ہی آدمی تندرست اور خوش رہتا ہے اور ان کی چال بگڑ جانے پر غمناک ہو جاتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح 'اپان' کی چال درست نہ رہنے پر بھی وہ دکھ اور تکلیف پاتا ہے۔ جو ہی بری عادت چھوڑنا چاہتا ہے۔ وہ اس سے چھوٹ نہیں سکتی۔ یہاں بھی یہی حال ہے۔ کہ آدمی دن بھر غذا تو اپنے

اندر لیتا رہتا ہے۔ لینے کی طاقت بہت زوردار ہے۔ لیکن اندر سے کہ اس سے
اس کا تیاگ نہیں کیا جا سکتا۔ وہ تیاگ بالکل نفی کی حالت میں ہے۔ پران کے
رہنے کا مقام حلق سے لے کر دل کے مقام تک ہے۔ اور اپان کا ناف سے لے کر
نیچے پاخانہ کے راستے تک۔ ہم جتنی غذا کھاتے ہیں۔ وہ سب کا سب رس نہیں بن
جاتا۔ انتڑیاں وغیرہ اس سے جتنا رس لے سکتی ہیں۔ بس اتنا ہی۔ باقی سب کا سب
فضلہ بن جاتا ہے۔ کئی بار متعدد امراض میں جب انتڑیاں رس نکالنے کے ناقابل
ہو جاتی ہیں۔ تو بہت سا اصلی حصہ بھی رہ جاتا ہے۔ اس بچے ہوئے نامفید حصے
کو اپان ہی جسم سے باہر کرتا ہے۔ اور بھی جتنے فضلے ہیں۔ مثلاً پیشاب اور پسینہ
وغیرہ۔ وہ بھی 'اپان' کے ذریعے ہی باہر خارج ہوتے ہیں۔ لیکن 'اپان' ہمارے
بس میں نہیں ہوتا۔ اس لئے جب وہ درست چال میں نہیں ہوتا۔ تو ان فضلات
کو باہر کرنے کے ناقابل ہو جاتا ہے۔ اس لئے اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے۔ کبھی
اپان نیچے کے راستے سے نہ جا کر اوپر کی طرف چڑھ جاتا ہے۔ جس سے سخت سر
درد اُٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ اور نیند سستی۔ غشی۔ بے ہوشی تک کی نوبت آ جاتی ہے۔

اور خصوصیت یہ ہے۔ کہ کبھی کبھی 'اپان' کے درست نہ رہنے سے پیٹ
میں گڑگڑاہٹ سی ہونے لگتی ہے۔ اپھارہ ہو جاتا ہے۔ سخت درد محسوس ہونے
لگتا ہے۔ یہ سب بگڑے ہوئے اپان کے کرتوت ہیں۔ آدمی روز سویرے اُٹھ
کر حاجت رفع کرنے کے لئے جاتا ہے۔ لیکن اجابت نہیں ہوتی۔ زور کا کام نہ ہونے
پر بھی وہ زور لگاتا ہے۔ لیکن ہار جاتا ہے۔ اور اخیر پانی کا لوٹا ویسے ہی الٹا کر چل
دیتا ہے۔ اس سے وہ اس خوشی کو محسوس نہیں کر سکتا۔ جو کھل کر اجابت ہونے
سے حاصل ہوتی ہے۔ وہ اپنے جسم میں بھاری پن۔ سستی ہر ایک کام سے نفرت
اور بھوک پیاس میں بدمزگی۔ محسوس کرتا ہے۔ میں پہلے لکھ چکا ہوں۔ کہ ہم

میں ترک کرنے کی سپرٹ بہت کم ہے۔ اجابت کی خواہش رکھتے ہوئے بھی اور ساتھ کئی کوششوں سے کام لیتے ہوئے بھی اجابت نہیں ہوتی ۔ پاخانہ صاف ہو کر نہیں آتا۔ دیکھیئے یہ ترک کی سپرٹ ۔ چھوڑنے کی ہمت کس طرح حاصل کی جاسکتی ہے۔ میں زیادہ اِدھر اُدھر نہ جاکر صرف اپنے مضمون سے تعلق رکھنے والے تیاگ ۔ ترک کی سپرٹ کا ہی ذکر کرونگا۔ بڑھیا تندرستی اسے کہتے ہیں۔ جس میں دل خوش رہتا ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ ہر ایک طرح کے کام کرنے کا شوق بڑھتا ہے یہ سب خوبیاں تبھی حاصل ہوتی ہیں۔ جب پیٹ دیوتا کو بھی ایک یا دو بار آرام نصیب ہو جس کے پیٹ کو ہر وقت اپنے مال کے سنبھالنے کی فکر لگی رہتی ہے اُسے کبھی آرام نہیں ملتا۔ اس لیئے کئی لوگ ڈاکٹروں کے ہمیشہ کے لئے خریدار بنے رہتے ہیں۔ کئی قسم کی دوائیاں استعمال کرتے ہیں۔ پر سب لاحاصل۔ اِن دوائیوں کا انجام یہ ہوتا ہے۔ کہ ایک بیماری دور ہوئی۔ کہ دوسری نے اپنے چہرے سے نقاب اُتار ہی پھر اس کا علاج کرنا پڑتا ہے۔ وہ دور ہوتی ہے۔ تو تیسری آموجود ہوتی ہے۔ اس طرح بیماریوں کا تانتا لگا رہتا ہے۔

اس لئے ان مصیبتوں سے نجات پانے کے لئے پیٹ جو سب راحتوں اور کلفتوں کا ماخذ ہے۔ اسے اپنے قابو میں کرنا چاہیئے۔ اس کے کئی طریقے ہیں سب سے پہلے پیٹ کا چالن ۔ پیٹ کو حرکت دینا، اسے ہلانا جلانا چاہیئے۔ پیٹ کو سامنے کی طرف جتنا ہو سکے۔ پھلائیں۔ پھر سکوڑیں۔ اور ناف کو ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ لگانے کی کوشش کریں۔ اس سے 'اپان' الٹی طرف چلنے لگتا ہے۔ اور .... ویریہ کی حفاظت بھی ہوتی ہے۔ اب دونو ہاتھوں کو پیٹ پر رکھیں۔ انگوٹھا پیچھے رہے۔ اور انگلیاں سامنے کی طرف ہوں۔ پھر پیٹ کو پہلے کی طرح دوسری بار پھلائیں۔ اور بائیں ہاتھ سے دائیں طرف

دباؤ ڈالیں - اور دائیں ہاتھ سے پیچھے کی طرف اب پیٹ کو پیچھے سے بائیں طرف پھیلائیں - اس طرح کئی روز تک مشق کرنے سے پیٹ خود بخود بائیں سے دائیں طرف ہو کر پیچھے سے بائیں طرف آئے گا - اسی طرح دائیں طرف چکر لگانے کی مشق کریں ٭

اسی طرح پیٹ کو اوپر سے نیچے کی طرف حرکتیں دینا چاہیئے - اور نیچے سے اوپر کی طرف - جب پیٹ چاروں طرف ہی خوب اچھی طرح ہل جل جائے گا تو اس کے اندر کا گندہ مادہ زبردستی ہی باہر ہونے لگے گا - فضلہ جو انتڑیوں میں چپکا رہتا ہے - دبانے سے باہر دھکیلا جاتا ہے - اس طرح پیٹ کی صفائی ہو جاتی ہے - پیٹ کی اور بھی بہت سی کسرتیں ہیں - ان سے صرف پیٹ کے رگ و ریشے طاقتور ہوتے ہیں - پیٹ کی صفائی نہیں - اپان کو قابو کرنے کا ایک طریقہ بتا دیا ہے - دوسرا اور دیکھیئے :-

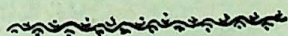
خوب احتیاط سے کھڑے ہو جائیے - سانس کو بالکل باہر کی طرف پھینک کر دونوں طرفوں کو اندر کھینچنے کی کوشش کیجئے - بیچ کا ناف کا حصہ اوپر ابھرا رہے - اس کی مشق کرنے کے لئے کوئی میز ہو - یا کوئی اور اونچی شے - جسے خوب اچھی طرح سے پکڑ کر اوپر اٹھایا جا سکے - ہاتھوں کے بل سیدھا اوپر اٹھو - اور وہیں مشق کرو - نل خود بخود ہی باہر نکلے گا - اب بغیر میز کے ہی دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ کر سانس باہر کی طرف لا کر پیٹ کو اندر کی طرف سکوڑیں - اب جب نل نکلنے لگ جائے - اس وقت سانس خواہ اندر ہو خواہ باہر - اسے روک کر نل نکالا جا سکتا ہے - اور اسے پیچھے خوب ہلایا جا سکتا ہے - اس مشق کو بہت سے آدمی جانتے ہیں - پر انہوں نے اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں اٹھایا - یہ نولی کریا دستی کے لئے بہت ہی مفید ہے - اپان قابو پانے سے دستی، بڑے

آرام سے ہوتی ہے۔ اگر پیٹ میں کسی قسم کی گڑبڑ ہو۔ پاخانہ آرام سے نہ آئے۔ اور بخار کی حالت ہونے لگے۔ یا دست وغیرہ آنے لگیں۔ تو اس وقت "دستی" ایک عمدہ علاج ہے۔ "دستی" کرنے کے دنوں میں مونگ کی کھچڑی میں گھی ڈال کر کھانے کی ہدایت کی گئی ہے۔ اس "دستی" کے عمل کو آسان کرنے کے لئے یہ "اپانا یام" سیکھنا چاہیئے۔ جس طرح "پرانا یام" میں پورک۔ کُمبھک اور ریچک ہیں۔ اسی طرح اپانا یام میں بھی یہ سب عمل کرنے پڑتے ہیں۔ فرق اتنا ہے۔ کہ اس میں کُمبھک نہیں ہوتا۔ کمبھک کیا تو جاسکتا ہے۔ لیکن اس حالت میں کئی مصیبتیں پیدا ہو جائینگی۔ پیٹ میں اپھارہ سا ہو جائے گا۔ سخت درد ہونے لگے گا۔ وغیرہ وغیرہ۔ اس لئے اس میں کمبھک کا عمل نہیں ہونا چاہیئے۔ اگر ایسی حالت ہو جائے۔ تو اس وقت پیٹ کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینے سے ہوا باہر خارج کی جاسکتی ہے۔ "اپانا یام" کے کئی آسن ہیں۔ جن میں "اپان" خود بخود ہی قابو میں ہونے لگتا ہے۔ آپ نے کئی بار کتے یا بلی کو انگڑائی لیتے دیکھا ہوگا۔ ٹھیک وہی حالت بنالیں۔ ہاتھوں کو سیدھا آگے پھیلائیں۔ زمین پر ٹھوڑی یا گال۔ گھٹنے الگ الگ کرکے رکھیں۔ کمر کو جہاں تک ہو سکے جھکائیں۔ اب "اپان" کو باہر لانے کی کوشش کریں۔ اس کے بعد "اپان" خود ہی اندر آنے کی کوشش کرے گا۔ "نولی کریا" کی طرح نل نکالنے سے یہ عمل اچھی طرح ہوگا۔ اس میں مشق ہونے سے پیٹ کا سخت درد۔ گڑگڑاہٹ۔ اپھارہ اور سر درد وغیرہ بالکل دور ہو جاتے ہیں۔ یہ میں نے کئی لوگوں پر آزمایا ہے۔ اس کو چاروں طرف سے دیکھیں۔ سبھی حالتوں میں "اپانا یام" ہو سکتا ہے۔

۲۔ شیرشاسن کرتے وقت ٹانگوں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ "اپان" خود ہی باہر ہونے کی کوشش کرے گا۔ پیٹ کو پھیلائیں اور سکوڑیں۔ تو "اپان" الٹی طرف چلنے لگے گا۔ اور پاخانہ صاف ہو کر آئے گا۔

۳ - سروانگ کی اس حالت میں جب دونو گھٹنے کانوں کے پاس ہوں - یا دونو ٹانگیں ڈھیلی کر کے پیٹ پر چھوڑ دی گئی ہوں - تب 'اپان' خود بخود چلنے لگتا ہے - اِس وقت پیٹ کے پُھلانے اور سکوڑنے سے یہ "اپانا یام" کیا جا سکتا ہے ؞

"اتکٹاسن" یا جس آسن میں پاخانہ صاف آنے میں مدد ملتی ہے - اِس حالت میں کرنے سے اپان اگر زبردست ہو - تو باہر نکل تو جاتا ہے - لیکن اندر نہیں آتا - پورک کرنے سے اندر آسکتا ہے - اور کئی وجوہات سے اندر کی رکی ہوئی ہوا خود بخود باہر ہو جاتی ہے - لیکن کچھ مشکل پیش آتی ہے - اس لئے دیر تک اندر نہ روک کر اسے باہر کر دینا چاہیئے - اس اپانا یام سے خراب ہوا الٹی آنے سے پاخانہ خوب صاف ہو کر آتا ہے - آنتوں کی ہوا باہر خارج ہو جاتی ہے - پیٹ درد سر درد - پیٹ کا اپھارہ - گڑگڑاہٹ - سب کے سب بغیر کسی دوا دارو کے ہی دُور ہو جاتے ہیں - 'اپان' کی اندر کی طرف کشش تبھی ہوتی ہے - جب پران باہر ہوں - اس لئے پران ریچن کی حالت میں — خارج ہونے کی حالت میں — اپانا یام ٹھیک ہو سکتا ہے ؞

میں نے ناظرین کے سامنے ٹوٹے پھوٹے الفاظ میں یہ مضمون رکھا ہے - مجھے پوری اُمید ہے - اگر وہ اس طرف توجہ فرمائیں گے — تو پورا فائدہ اُٹھا سکیں گے ؞

آسنوں کا پرچار

از لالہ لال چند جی

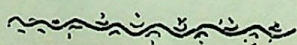
آپ کی بدولت یوگ کے آسنوں کا خوب شوق سے پرچار ہو رہا ہے۔ اور دیکھا جا رہا ہے۔ کہ جو لوگ باطریق انہیں کرتے ہیں۔ وہ اپنی شہوانی طاقت کو دبا سکتے ہیں۔ اور انکی قوتِ استدراک بھی پاکیزہ ہو جاتی ہے۔ میں نے اپنے اوپر نیز کئی اپنے دوستوں پر ان کی آزمائش لی ہے۔ باقاعدہ سادھن کرنے سے بہت سے فائدے ظہور میں آئے ہیں۔ جن لڑکوں کو احتلام ہوا کرتا تھا۔ انہیں آپ کے ان آسنوں سے بہت ہی فائدہ پہنچا ہے۔ میں نے اور پتا جی نے ہردوار میں شری بھائی جھبا لال جی سے شیرشا آسن سیکھنے کی کوشش کی ہے ؛

مجھے "سوریہ بھیدی" کسرت سے دو سال شملہ میں پیٹ کی بیماری سے نجات ملی تھی۔ ہردوار میں بھی میں خوب تندرست رہا۔ وہاں سے میں روز ڈھائی میل دور جا کر کسرت۔ آسن۔ پرانایام۔ سندھیا کیا کرتا تھا ؛

مجھے سوریہ بھیدی کسرت سے بہت ہی فائدہ ہوا ہے۔ میں اس بارے میں زیادہ جانکاری چاہتا ہوں :۔

مجھے پوری امید ہے۔ کہ جو صاحب "سوریہ بھیدی" کسرت کریں گے۔ انہیں ضرور فائدہ ہوگا ؛

آزمودہ یوگ

"از قلم پران پوری"

ویدک دھرم میں کچھ عرصہ سے یوگ کے متعلق اُن لوگوں کے مضمون نکل رہے ہیں۔ جنہوں نے اس کی خود آزمائش لی ہے۔ مجھے بھی کئی بھلے آدمیوں نے اس طرف توجہ دلائی ہے۔ اور ویدک دھرم کے کئی پرچوں کو میں نے خود بھی پڑھا ہے۔ میں کوئی یوگی نہیں ہوں۔ لیکن ابھیاسیوں کی قدرومنزلت ضرور کرتا ہوں۔ ان کی صحبت کے فیض سے کچھ سال گذرے کہ میں نے ابھیاس بھی کیا تھا۔ اس وقت کا جو مجھے تجربہ ہے۔ جس طریق سے میں نے ابھیاس کیا۔ میرے جسم کی جو پہلے حالت تھی۔ اور جو بعد میں ہوئی۔ اس کا ذکر میں اس مضمون میں کرونگا۔

مجھے کئی سال سے خواہش تھی۔ کہ کوئی یوگ ابھیاسی ملے۔ تو اس کی خدمت میں رہ کر اس کی فرمائش کے مطابق یوگ کا ابھیاس کروں۔ اس لئے میں کئی جگہ گیا۔ جہاں کسی کا نام سنتا۔ اسی کے درشن کے لئے چل دیتا۔ کئی جگہ تو مجھے نا اُمیدی ہی ہوئی۔ اور کئی جگہ اُمید بندھ جانے پر بھی باقی سامان نہ ملنے کے باعث وہاں سے واپس لوٹنا پڑا۔ اخیر اسی طرح پھرتے پھراتے ایک گاؤں میں سارا انتظام ٹھیک ہو گیا۔ وہاں ہی ایک سال ٹھیر کر میں نے ابھیاس کیا۔ اس مضمون پر اسی ایک سال کے تجربہ کا ذکر کرونگا۔

ا۔جسمانی حالت

جس وقت میں ابھیاس شروع کرنے لگا تھا۔ گوروجی نے کہا۔ کہ پہلے جسم کا وزن کر لو۔ تاکہ بعد میں جسم کے ہلکے ہونے کا پورا یقین ہو سکے۔ ان کی فرمائش پر میں نے اپنا وزن کیا۔ تقریباً دو من اٹھائیس سیر اترا۔ تب سب سے پہلے مجھے دھوتی کرنے کے لئے کہا گیا۔ خیال رہے۔ کہ گرنتھوں میں 'دھوتی' کی شکل ۱/۲ انگل چوڑی اور ۱۵ ہاتھ لمبی لکھی ہے۔ لیکن جو دھوتی مجھے دی گئی تھی۔ وہ آدھا ہاتھ چوڑی اور ۹ ہاتھ لمبی تھی۔ اس کی بیشی کے متعلق گوروجی کی رائے یہ ہے۔ کہ جو دھوتی ۱/۲ انگل چوڑی ہوتی ہے۔ اس میں گانٹھ پڑ جانے کا کھٹکا بنا رہتا ہے اور جو چوڑی زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں یہ کھٹکا نہیں ہوتا۔ اس لئے دھوتی چوڑی زیادہ رکھ کر لمبائی کم لینی چاہیئے۔ دو چار دن تک تو دھوتی حلق سے نیچے اترنے کا نام نہیں لیتی تھی۔ لیکن اس کے بعد اس نے یہ ضد کرنا چھوڑ دی لیکن وہ حلق کے آگے جا کر پھر واپس لوٹ آنے کی کوشش کرتی رہی۔ آہستہ آہستہ حلق سے نیچے جانے کی مقدار بڑھی۔ اور تقریباً ۲ ہفتہ میں اس کا عمل ٹھیک ہونے لگا۔

اتنے میں گوروجی نے کہا۔ کہ اس کے ساتھ ساتھ نیتی بھی کرنی چاہئے۔ اس لئے نیتی بھی شروع کر دی گئی۔ اس میں کوئی خاص مشکل پیش نہیں آئی۔ یہ جلدی ہی ٹھیک ہونے لگی۔ اس میں یہ یاد رہے۔ کہ پہلے تو صرف ڈور ہی تھی۔ اور اس کے پیچھے کچے تاگے جتنے ہو سکتے تھے۔ گانٹھ دیئے جاتے تھے۔ تاکہ ناک کے سوراخ اچھی طرح صاف ہو جائیں :-

اس کے ساتھ ساتھ "نولی کرم" کا بھی ابھیاس کرتا تھا۔ جب دھوتی اور نیتی ٹھیک ٹھیک ہونے لگی۔ تو وستی کرم بھی کیا تھا۔ لیکن اس کا ڈھنگ نیا تھا۔ وہ جدید انیما کے آلہ سے کی گئی تھی۔ ساتھ ساتھ کپال بھیتی بھی کرتا تھا۔

یہاں اتنا یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ جاڑے میں یعنی جب سردی زیادہ ہو۔ دھوتی کی جگہ برہم وزتن کی جاتی ہے۔ جس سے دھوتی کے برابر فائدہ ہوتا ہے۔ اور اس کے کرنے کا ڈھنگ آسان ہے۔ اس میں سردی کا بھی کوئی ڈر نہیں۔ ہاں ابھیاس کے وقت جسم کو سردی سے بچانا ضروری ہے۔ ❖

۲ - آسن

اُن کاموں کے علاوہ آسن بھی کیا کرتا تھا۔ کیونکہ آسن یوگ کا ایک خاص حصہ ہیں۔ جو آسن میں کیا کرتا تھا۔ اُنکے نام حسب ذیل ہیں ❖

۱۔ سدھاسن۔ اس کا ذکر ویدک دھرم میں ہو چکا ہے۔ اس کا ابھیاس گھنٹوں تک ہونا چاہیئے۔ کیونکہ پرانایام اکثر اسی آسن سے کیا جاتا ہے ❖

۲۔ پدماسن۔ اس کا بھی ابھیاس کافی ہونا چاہیئے۔ جس نے بھستر کا پرانایام کرنا ہو۔ اسے تو یہ آسن بہت ضروری ہے ❖

۳۔ "کپالی آسن"۔ اسے ویدک دھرم میں شیرشاسن لکھا گیا ہے ❖

۴۔ دپریت کرنی۔ اسے زمین پر پیٹھ کے بل لیٹ کر پاؤں ادھر اُدھر اُٹھا کر اور نیچے ہاتھوں کا سہارا دے کر کیا جاتا ہے۔ اس کا اثر کپالی آسن سے ملتا جلتا ہے ❖

(۵) میور آسن۔ یہ پیٹ کی بیماریوں کے اور معدے کی آگ دہکانے کے

لئے ہے +

ہ۔ پشچم تان آسن۔ اسے ویدک دھرم میں جانو شراسن کا نام دیا گیا ہے۔ اسے میں قریباً آدھ گھنٹہ تک کر سکتا ہوں +

انکے علاوہ کچھ اور آسن بھی تھے۔ لیکن انکا ذکر کرنے کی یہاں ضرورت نہیں معلوم ہوتی۔ انکے کرنے سے متعدد بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ اور جو یوگ ابھیاس کرتے ہوں۔ انکے لئے تو یہ آسن بہت ضروری ہیں۔ اگر نہ کریں۔ تو وہ پرانایام بھی بخوبی نہیں کر سکتے۔ اور پرانایام وغیرہ سے جسم پر جو تھکاوٹ آجاتی ہے۔ اسے بھی انہیں آسنوں سے دور کرنا پڑتا ہے۔ زیادہ تھکاوٹ ہونے پر شوآسن، کرنا چاہیئے۔ یہ آسن صرف تھکاوٹ کو دور کرنے اور جسم کو آرام پہنچانے کی خاطر ہی کیا جاتا ہے +

آسن نیز مندرجہ بالا باقی سب سادھنوں کے کرتے وقت اس امر کا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ اگر وہ پہلے روز نہیں ہو سکتے۔ تو دوسرے روز پھر کئے جائیں۔ اسی طرح رفتہ رفتہ کرنا چاہیئے۔ اس میں جلدی بالکل نہ کی جائے۔ اگر کوئی صاحب اس لالچ سے زبردستی کرے گا۔ تو آرام کی جگہ اسے تکلیف ہی ملے گی۔ اور پھر پچھتانا پڑے گا +

۳۔ غذا

میں دھوتی شروع کرتے ہی کھانا دوپہر کو کھایا کرتا تھا۔ اور رات کو آدھ سیر دودھ پی لیتا تھا۔ دھوتی کے دوران میں یہ دستور بنا لینا چاہیئے۔ کہ رات کے وقت کوئی نمکین چیز نہ کھائی جائے۔ کیونکہ صبح کو دھوتی کرتے وقت اس کا کچھ حصہ ساتھ لگنے سے حلق کو تکلیف ہوتی ہے۔ اور دھوتی کے ساتھ سفید

بلغم زیادہ خارج ہوتی ہے۔ نیز اس کے اگلے حصہ میں صفرادی مزاج والے کا صفرادی مادہ خارج ہوتا ہے۔ اور سوداوی مزاج والے کا سوداوی مادہ ۔ پندرہ بیس دن کے بعد گیہوں کھانا چھوڑ کر صبح کالے مونگ اور چاول کی کھچڑی کھایا کرتا تھا۔ جب ابھیاس کرتے ہوئے قریباً دو ماہ گذر گئے۔ تو کھچڑی کھانا چھوڑ دی۔ اس کے بدلے میں صبح صرف ایک چھٹانک گھی اور آدھ سیر دودھ پینے لگا۔ اور شام کے وقت صرف تین پاؤ دودھ ہی پیتا تھا۔ یہی میرا آٹھ پہر کا کھانا تھا۔ اور کچھ بھی نہیں ۔

۴۔ پرانایام

میں نے جسدن دھوتی کرم کرنا شروع کیا تھا۔ اسی دن سے ہی پرانایام بھی کرنے لگا تھا۔ پہلے دن ۲۔ دوسرے دن ۱۰۔ تیسرے دن ۱۵۔ اسی سلسلے سے پرانایام بڑھتا جاتا ہے۔ یہ صبح۔ دوپہر اور شام کو تین وقت کیا کرتا تھا۔ اوپر دیئے ہوئے اعداد کے مطابق بڑھاتے بڑھاتے ۸۰ صبح ۸۰ دوپہر اور اتنے ہی شام کے وقت کیا کرتا تھا۔ اور خوراک دوپہر کے اور رات کے پرانایام کے بعد لیا کرتا تھا ۔

۵۔ بندھ[1]

پرانایام کرتے وقت بندھ بھی ساتھ ہی کیا کرتا تھا۔ یعنی جس وقت پورک کیا کرتا تھا۔ تو مول بندھ کرتا تھا۔ اور کمبھک کے وقت جالندھر اور ریچک کے وقت اڈیان بندھ کیا کرتا تھا۔ اس بندھ اور اس کے طریق کے متعلق ویدک دھرم میں پہلے لکھا جا چکا ہے۔ اس لئے اس وقت دوبارہ لکھنے کی ضرورت معلوم نہیں ہوئی ۔ میں

[1] بندھ ——— بندھن، لگانا، ہٹھ یوگ چال کا رو کنا

جس وقت یہ پرانایام کرتا تھا۔ تو سدھاسن سے ہی بیٹھتا تھا۔ اور جسم کو سیدھا رکھنے کے لئے جو پاؤں اوپر ہوتا تھا۔ اس کے پاس والا ہاتھ پاؤں پر رکھ کر سکھونا لگایا کرتا تھا۔ تاکہ جسم کسی طرف جھک نہ جائے ؛

چار ماہ سنشودھک پرانایام کرکے پھر اس کے ساتھ بھستر کا پرانایام بھی کیا کرتا تھا۔ اس پرانایام میں سدھآسن کی جگہ پدماسن کرنا چاہیئے۔ کیونکہ اس کے لئے ایسا ہی دستور ہے۔ اگر کسی روز گرمی زیادہ معلوم ہوتی۔ تو اُسے شیتلی یعنی شنینکاری پرانایام سے دور کیا کرتا تھا۔ بس سنشودھک پرانایام کو چھوڑ کر باقی میں پرانایام ہی کئے تھے۔ اور کچھ نہیں کیا تھا۔ اس لئے مجھے انہیں سے واقفیت ہے۔ اوروں سے نہیں ؛

۶۔ پھل ــــ نتیجہ

جو نتیجہ ظہور میں آیا۔ اب اس کا ذکر کرتا ہوں۔ کیونکہ ہر ایک صاحب کے دل میں یہی خواہش ہوگی۔ کہ پہلے جو سادھن ــــــــ اسباب لکھے گئے ہیں۔ ان سے کیا فائدہ ہوا۔ اس لئے اس کا ذکر کرنا ضروری ہے ؛

میں پہلے بھی لکھ چکا ہوں۔ کہ جب وقت ابھیاس شروع کیا تھا۔ تو میرا جسم قریباً ۲ من ۲۸ سیر بھاری تھا۔ رفتہ رفتہ وہ کم ہو کر اخیر میں ایک من ۲۳ سیر رہ گیا۔ یعنی ایک من ۵ سیر بوجھ ہلکا ہوا۔ اتنا وزن کم ہو جانے پر بھی حیرت یہ تھی کہ مجھے چلنے۔ پھرنے۔ اُٹھنے۔ بیٹھنے۔ پڑھنے۔ لکھنے میں کوئی تکلیف نہیں معلوم ہوتی تھی۔ بلکہ یہ سب کام پہلے سے بھی اچھے ہونے لگے تھے۔ ہاں ایک فرق تھا۔ جس کا ذکر کرنا ضروری ہے۔ میں جس کام کو طاقت لگا کر

زبردستی ـــــ کیا کرتا تھا۔ ایسے میں اچھی طرح نہیں کر سکتا تھا۔ اور جلدی ہی تکان محسوس ہونے لگتی تھی۔ اس لیے جن صاحبوں کے جسم بھاری ہیں جنہیں چلنے پھرنے میں بھی تکلیف معلوم ہوتی ہے۔ وہ اگر یہ سادھن حسب معمول کرینگے، تو انہیں بہت فائدہ ہوگا۔

جس وقت ابھیاس کرتے کرتے پانچ ماہ گذر گئے۔ تو ناد ظاہر ہوا۔ کئی گرنتھوں میں ناد کے ظہور میں آنے کا عرصہ تین ماہ لکھا ہے۔ لیکن مجھے اس میں کامیابی تین ماہ کی بجائے پانچ ماہ میں ہوئی۔ ممکن ہے جس کا جسم ہلکا ہو۔ اسے اتنا عرصہ نہ لگے۔ کیونکہ جسم کا بہت موٹاپا بھی راستے میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔

ناد ایک قسم کی آواز ہے۔ جو کان میں پیدا ہوتی ہے۔ اسے الفاظ میں بند کرنا میرے لیے مشکل ہے۔ اس کے ظہور میں آنے پر محتاط ہو کر دل کو اسی طرف متوجہ کرنا پڑتا ہے۔ اور اس وقت دل ایسا محو ہو جاتا ہے۔ کہ حیرت آتی ہے۔ کسی کسی وقت تو زیادہ دیر تک بیٹھنے پر یہی معلوم ہوتا ہے۔ کہ ابھی بیٹھا ہوں۔ لیکن گھڑی دیکھنے سے پتہ لگتا ہے۔ کہ کئی گھنٹے گذر گئے ہیں۔ یہ سب کچھ اپنے جاننے سے ہی جانا جا سکتا ہے۔ اس لئے زیادہ لکھنا اچھا نہیں ہے۔

اس وقت ایک عجیب واقعہ ظہور میں آیا تھا۔ جس کا کئی دن تک تو مجھے بھی پتہ نہیں لگا تھا۔ اخیر میں اس کے بار بار سامنے آنے سے اور گورو جی کے سمجھانے سے وہ سمجھ میں آ سکا۔ وہ واقعہ یہ ہے۔ جب میں پرانایام اور دیگر سادھن کیا کرتا تھا۔ تو کئی ماہ کے بعد میری یہ حالت ہو گئی۔ کہ میں جس وقت دھیان کے لئے بیٹھتا تھا۔ یا یونہی آرام کے لئے بیٹھتا تھا۔ تو ایک قسم کی بھینی بھینی خوشبو آیا کرتی تھی۔ کبھی کبھی وہ نہیں بھی آتی تھی۔ مجھے حیرت ہوتی تھی۔ کہ جس کمرے میں میں رہتا ہوں۔ اس میں کوئی چیز خوشبودار نہیں۔ پاس ایک باغیچہ تھا۔ لیکن ان دنوں اس میں ایک

بھی خوشبودار پھول نہیں دکھائی پڑتا تھا۔ اور جب وہ خوشبو آنا بند ہوتی تھی۔
تو سب کچھ پہلے جیسا نقشہ دکھائی دیتا تھا ۔

کوئی پتہ نہیں لگتا تھا۔ کہ وہ خوشبو آنا کیوں بند ہوتی۔ آخرکار مجھے ایک دن
اچانک ہی ایک شبہ پیدا ہوا۔ اور کچھ دن بعد وہ ہی یقین میں بدل گیا۔ وہ یہ تھا۔
۔ ایک دن دوپہر کے بعد۔ دھیان سے اُٹھا۔ تو خوشبو آتی معلوم ہوتی تھی۔ ہزار
کوشش کرنے پر بھی اس کی وجہ ـــــ اُس کے بیج کا پتہ نہیں لگتا تھا۔ کچھ دیر اس
خوشبو کا مزا لے کر نہانے کے لئے اُٹھا۔ یاد رہے۔ میں ان دنوں کئی دنوں کے بعد
نہایا کرتا تھا۔ کنوئیں پر گیا۔ پانی کھینچا۔ اور نہا دھو کر پھر اپنی کوٹھڑی میں آکر بیٹھ گیا۔
اسی وقت پتہ لگا۔ کہ اب خوشبو نہیں ہے۔ اس کی وجہ کیا ہے؟ کچھ خبر نہ ہوئی۔ کچھ
آدھ گھنٹہ بعد پرانایام کا وقت آیا۔ تو میں اپنے کام میں لگ گیا۔ گرمی کا موسم تھا۔
پسینہ اتر آیا۔ اسے ہاتھوں سے مل کر جسم پر ہی سکھا دیا۔ اور دھیان میں بیٹھ
گیا۔ جب دھیان سے دل ہٹایا۔ تو معلوم ہوا۔ کہ اس وقت خوشبو آرہی ہے۔ پھر
سوچ اور فکر کا دور شروع ہوا۔ ایک خیال اُٹھا۔ کہ کہیں پسینہ ہی تو اس کا باعث
نہیں ہے؟ لیکن اس کا یقین ہونا مشکل تھا۔ وہ خوشبو لگاتار آتی رہی۔ جس وقت
نہایا۔ وُہ اسی وقت پھر دور ہوگئی۔ تب یقین ہوگیا۔ کہ یہ خوشبو پسینہ کی ہے۔
اور کوئی وجہ نہیں ہے۔ معمولی طور پر پسینہ میں بدبو ہوتی ہے۔ نہ کہ خوشبو۔
اسی لئے میں نے گوروجی سے پوچھا۔ تو اُنہوں نے بھی یہی جواب دیا۔ "جو آپ نے
سوچا ہے۔ وہی ٹھیک ہے"۔ اس کے بعد پھر کئی بار دیکھا۔ تو یقین پختہ ہوگیا
کہ ابھیاس میں ایک وقت پسینہ میں بھی بہت میٹھی خوشبو ہوتی ہے۔ ممکن ہے کئی
صاحب اس پر یقین نہ کریں۔ لیکن مجھے اس میں کسی قسم کا شک نہیں ہے۔ میرے
لئے یہ ایسا ہی سچ ہے۔ جیسے آگ میں گرمی کا ہونا سچ ہے ۔

کسی کسی دن دل متذبذب ہو جاتا تھا۔ اُس میں ایسے حالات گذرتے تھے۔ جنہیں میں کبھی نہیں چاہتا تھا۔ ان کا پتہ بھی اسی دن لگ گیا۔ تب سے ہی میں لوگوں کے "سویم پاکی" ہونے کا قائل ہوا۔ میں اسوقت کھانا تو کھاتا نہیں تھا۔ صرف گھی اور دودھ پر ہی رہتا تھا۔ دودھ آشرم میں گائیں تھیں۔ وہیں سے مِلتا تھا۔ اور گھی گاؤں سے مول لیتا تھا۔ جس گھر میں گھی بنانے والے لوگ جس مزاج کے واقع ہوئے تھے اُن کا گھی کھانے سے میرا دِل بھی اُنکے اثر سے پاک نہ رہ سکا۔ عام حالت میں اس بات کا کوئی پتہ نہیں چلتا۔ لیکن ابھیاس کرنے وقت ہی اس کا بخوبی ظہور ہوتا ہے۔ اس لئے جس نے زیادہ ابھیاس کرنا ہو۔ اس کے لئے ضروری ہے۔ کہ وہ اپنے ہاتھ سے کھانا بنانے والا ہو۔ اس کے متعلقین بھی اونچے اخلاق کے ہوں۔

اخیر میں ایک بات اور لکھ کر میں اپنے مضمون کو ختم کردوں گا۔ تخلیہ میں بیٹھے ہوئے کئی بار اچانک ہی کوئی خیال اُٹھتا تھا۔ اس سے کئی بار تو یہ وہم پیدا ہوتا تھا۔ کہ خواب میں یہ خیال اٹھا ہے۔ یا عالم بیداری میں۔ لیکن کچھ دنوں کے بعد ہی اس کی تعبیر سچی ہو جاتی تھی۔ یہ بات کئی بار ہوئی ۔ اور مجھے جہاں تک یاد ہے۔ میں کہہ سکتا ہوں۔ کہ اگر زیادہ نہیں۔ تو سو میں سے اسی خیالات جو اس وقت اُٹھتے تھے عن من سچے ہو کر سامنے آتے تھے۔ جنکا پہلے کبھی خیال ہی نہیں ہوتا تھا ؎

اب ایک بات لکھنی اور باقی رہ گئی ہے۔ میرے ساتھ ایک اور سادھو تھے جو ابھیاس کیا کرتے تھے۔ ابھیاس سے پہلے ان کا جسم بہت کمزور تھا۔ اور وہ ہمیشہ ویدوں اور ڈاکٹروں کی راہ دیکھا کرتے تھے۔ یونانی حکیموں کا علاج کیا۔ کئی ویدوں کی دوائیاں لیں۔ کئی ڈاکٹروں سے مشورے کئے۔ تو بھی اُنکا

زبردست مرض ٹس سے مس نہ ہوا - کوئی سِل (تپ دق) کا مرض کہتا تھا - تو کوئی اِس سے ملتا جلتا اور ہی ڈراونا نام بتلاتا تھا - اگر وہ کبھی لالچ سے پاؤ بھر دودھ پی لیتے - تو ان کی ایسی حالت ہوتی کہ پھر کبھی دودھ کے دیکھتے ہی اُن کو گھبراہٹ پیدا ہو اُٹھتی تھی - انہیں بھی صلاح دی گئی - جب مرض سے مرنا ہے - تو اِس ابھیاس کے کرنے میں کون سا نقصان ہے "- انہوں نے اسے مان لیا - اور متذکرہ بالا طریق سے ہی ابھیاس کرنا شروع کر دیا - جب ابھیاس کرتے کرتے چھ ماہ گذر گئے تب اِن کا جسم تو پہلے کی طرح کمزور تھا - لیکن اُن کے چلنے پھرنے کی طاقت اتنی بڑھ گئی تھی - کہ وہ کسی کسی دن تو پچیس پچیس میل چکر کاٹ کر تکان کا لفظ زبان پہ نہیں لاتے تھے - اور پہلے جہاں دودھ کو زہر سمجھتے تھے - اب اسے دو سیر تک پی جاتے پہلے اُن کو زکام - کھانسی - ناطاقتی - کھانے میں بدمزگی وغیرہ نے چاروں طرف سے گھیر رکھا تھا - اب ایک کا نشان بھی نہیں ملتا تھا - ان کا مرض جسے وید اور ڈاکٹر علاج سے بعید بتلاتے تھے - اِسی یوگ ابھیاس سے دُور ہو گیا -

ایک بات میں اپنے متعلق لکھنا بھول گیا ہوں - وہ یہ ہے کہ ابھیاس سے پہلے میں پڑھتے وقت عینک لگاتا تھا - جب سات ماہ ابھیاس کرتے ہو گئے - تو میری عینک کا شیشہ لم سے ہٹ کرے پر آ گیا - اور سال کے اخیر میں ایک نمبر کے شیشے سے پڑھنے لگا - کئی بار تو بغیر عینک کے ہی اخبار پڑھ لیا کرتا تھا - جہاں پہلے لفظوں کو پہچاننا بھی مشکل تھا - اب ابھیاس کرنا چھوڑ دیا ہے - تو بھی میری بینائی پہلے سے کہیں اچھی ہے *

مضمون زیادہ لمبا ہونے کے خوف سے میں خاتمہ پر اتنا ہی لکھنا کافی سمجھتا ہوں کہ یہ میرا آزمودہ موضوع (subject) ہے - اس سے کئی فوائد ہوتے ہیں - اگر ضرورت ہوئی - تو میں اسکے متعلق اور بھی فصاحت سے کبھی لکھونگا *

آدمی اپنی محنت کے طفیل بلا شک و شبہ ترقی کر سکتا ہے :-

ویایام اور پراناَیام

از قلم شری کرشن یوگ منڈل مولاسی

ہر ایک آدمی کو اپنی زندگی کے لئے۔۔ اپنے ہر ایک کاروبار کے لئے طاقت کی ضرورت ہے۔ اس کے بغیر وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ اس لئے انسان نے جسطرح آرام کے اور اسباب کو کھوج نکالا ہے۔ اسی طرح اس نے اپنی طاقت کو بڑھانے کے لئے کئی قاعدے ایجاد کئے ہیں۔ طاقت کی ضرورت تو ہوئی لیکن یہ کیسے بڑھائی جا سکتی ہے۔ اور بڑھا کر اسے کیسے قائم رکھا جا سکتا ہے؟ وغیرہ تمام امورات کو زمانہ قدیم سے ہی سمجھ کر انسان نے اس کے متعلق کئی اصول مقرر کئے ہیں انہیں کا نام 'ویایام شاستر' ہے۔

حقیقت میں دیکھا جائے۔ تو کہنا پڑتا ہے۔ کہ 'آیوروید' اور 'یوگ شاستر' یہ دونو شاستر بھی طاقت بڑھانے کا ایک 'ذریعہ' ہیں۔ لیکن ان دونوں میں یا تو بیماری سے بچنے کے طریق اور بیماری کے علاج کا ذکر ہے۔ یا روحانی ترقی کے اصولوں پر بحث ہے۔ آیوروید کا تعلق جسم سے ہے۔ اور یوگ شاستر کا آتما۔۔ روح۔۔ سے ہے۔۔ ان دونوں شاستروں کا علم صرف لفاظی نہیں ہے۔ بلکہ اسم بامسمیٰ ہے اور ان دونوں کا لٹریچر۔۔ علم و ادب۔۔ بھی بہت وسیع ہے۔ لیکن قدیم رشیوں کی ویایام پدھتی کا۔۔ کسرت کے طریق کا۔۔ جوں کا توں کسی بھی گرنتھ میں ذکر نہیں ہے۔ جو اس وقت ادھر اُدھر بکھرا ہوا تھوڑا سا ویایام کے متعلق ادب ملتا ہے۔ اور اس کے طریق آجکل رائج ہیں۔ وہ قدیم پدھتی۔۔ طریق کی

بدلی ہوئی شکل ہیں۔ اس لئے زمانہ قدیم میں بھیم جیسے قوی ہیکل بہادر جس طریق سے پیدا کئے جاتے تھے۔ اس کا اس وقت پتا لگانا ضروری ہے۔

بہت پرانے گرنتھ دیکھنے سے پتہ لگتا ہے۔ کہ اُس وقت بال منگوپن۔ لڑکوں کی جسمانی تربیت ـــ کا خاص انتظام تھا۔ تعلیمی کورس میں، ویایام کی بھی تعلیم دی جاتی تھی۔ اس میں لڑکوں کی روحانی طاقت بڑھانے کے طریق۔ (۲) جسمانی طاقت کو ترقی دینے کے طریق۔ (۳) چھوٹے جسم میں لا انتہا طاقت لانے کے طریق (۴) بڑے دشمن کے ساتھ چھوٹے جسم والے سے کشتی کا ڈھنگ وغیرہ شامل تھے۔ یہ قدیم زمانے کے گرنتھوں کو دیکھنے سے صاف ظاہر ہوسکتا ہے۔ اگرچہ تب کے ویایام شاستر کے گرنتھ آج کل نہیں ملتے۔

پوران اور تاریخی کتابوں میں لا انتہا طاقت والے بہادر آدمیوں کا ذکر آتا ہے۔ اور مل یدھ کا ـــ کشتی لڑنے کا ذکر بھی کئی جگہ پر ملتا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ زمانہ قدیم میں ویایام شاستر اور مل ودیا خوب ترقی پذیر تھی۔ تب کے راجے مہاراجے اور سردار بھی ان فنون میں یکتا تھے۔ تاہم قدیم زمانے کے علوم وفنون کی کھوج کرنے والوں کی توجہ اب تک اس فن کی طرف نہیں گئی۔ یہ ایک عجیب بات ہے۔ کیونکہ اور علوم کی نسبت یہ علم تمام پبلک کے لئے زیادہ مفید ہے۔ اس میں کسی قسم کا شک نہیں۔ گوروکل میں برہم چاری جا کر رہتا تھا۔ اس برہم چریہ آشرم میں نہ صرف وہ تعلیم ہی حاصل کرتا تھا۔ بلکہ وہ جسمانی عروج کے لئے ویایام بھی سیکھتا تھا۔ اور تندرستی کے قاعدوں کو کام میں لاتا تھا۔ یہی وجہ ہے۔ کہ اس وقت کے لوگ بہت لمبی عمر پاتے تھے اور ان دنوں اتنی ترقی ہونے پر بھی دن بدن عمر کا عرصہ کم ہو رہا ہے۔

متوسط زمانہ کے بھارت ورش کے قابل اعتبار کوئی تاریخ نہیں ملتی۔

پھر بھی جو کچھ ملتا ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے۔ کہ اس وقت بھی زبردست طاقت والے لوگ اس دیش میں تھے۔ گذشتہ سترھویں صدی کے زمانے تک ہم دیکھتے ہیں۔ کہ اس دیش کے لوگوں میں حیرت انگیز طاقت تھی۔ لیکن اس متوسط زمانہ میں جو کسرت کا طریق رائج تھا۔ اس کا بھی علم آج کسی آدمی کو نہیں ہے اس لیئے تاریخ کی کھوج کرنے والوں کو چاہیئے۔ کہ وہ ساتھ ساتھ اس ادب کی بھی کھوج کریں :۔

آزادی کا علم بلند کرنے والے شری شواجی مہاراج کے قریب عہد سے لیکر مرہٹوں کے تنزل کے زمانہ تک عام پبلک کا ویایام کی طرف بہت خیال تھا۔ اگرچہ اس وقت کے کئی کھیل ۔ کئی ویایام آج کل کسی کو معلوم نہیں ہیں۔ پھر بھی دو سو سال کے اکھاڑے اب بھی موجود ہیں۔ ان میں ویایام اور کشتی کے داؤ پیچوں کو چھپا کر رکھا جاتا ہے۔ اس لیئے اس ویایام پدھتی کا علم ان سے ملنا ممکن ہے۔ ضرورت ہے کہ اس نقطہ نگاہ سے مؤرخین اس علم کی کھوج لگالیں

آج کل کے کسرت کے طریق میں زور آزمانا۔ ڈنڈ۔ بیٹھک۔ مدگل۔ جوڑی مل کھانب۔ کشتی وغیرہ کا چلن خصوصیت سے ہے۔ اس طریق سے کسرتیں کرنے والے اس وقت بھی بہت ہیں۔ لیکن کمی اس بات کی ہے۔ کہ اس کی سائنس ۔حقیقت کا مطالعہ کرنے والا آج ایک بھی نہیں :۔

ویایام۔ کسرت کی ماہیت۔ اس کا جسمانی اعضا پر اثر۔ ہر ایک عضو کو ترقی دینے کا طریق دریافت کر کے ہزاروں آدمیوں پر اس کی آزمائش لینے کے بعد اپنی طاقت کو بڑھا کر لمبی عمر تک اسے قائم رکھنے والا آج کوئی بہادر نظر نہیں آتا۔ کیونکہ اس نقطہ نگاہ سے غور کرنے والا ہمارے اندر کوئی بھی موجود نہیں ہے۔ اس لیئے ہمارے پہلوانوں اور بہادر آدمیوں میں اس حقیقت کا

پتہ لگانے کی نہایت ضرورت ہے ۔

برہم چاری کی دن چریا ۔ انضباط اوقات ۔ پر غور کرنے سے ہی پتہ لگ سکتا ہے۔ اُن رشیوں کے زمانے میں ودیارتھیوں کی صحت اور طاقت بڑھانے کا گوروکلوں میں کتنا انتظام تھا۔ اور کتنا باریک بینی سے اس پر غور کیا جاتا تھا۔ اس وقت ودیارتھیوں کو گھر میں رکھ کر تعلیم نہیں دی جاتی تھی۔ انہیں گوروکل میں بھیجنا ضروری سمجھا جاتا تھا۔ اس ایک اصول میں ہی تندرستی کی ایک بھاری حقیقت پوشیدہ ہے۔ شہروں کی تنگ گلیوں کی نسبت جنگل کے گوروکلوں کی آب و ہوا کتنی اچھی ہوتی ہے۔ اس کا احساس شہر کے لوگ خوب کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ گوروکل کی تعلیم۔ بود و باش۔ غذا کی پاکیزگی ۔ ایسے عمدہ انتظام میں ۱۲ سال سے ۴۸ سال تک رہنے کا چلن تھا۔ اس کا اثر دل کی پاکیزگی کے ساتھ جسمانی تندرستی اور طاقت پر کتنا اچھا ہوتا ہوگا ۔ اسے ناظرین بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔ اس زمانہ میں سردی اور گرمی کو برداشت کرنے کی طاقت بڑھانے کی طرف خاص زور دیا جاتا تھا۔ یہی وجہ ہے۔ کہ پہلے وقتوں کے لوگ اوائل عمر میں تپسوی جیون گذار کر ساری عمر تندرست رہتے تھے۔ اور انہیں معاشرتی اور مجلسی زندگی کا بھی لطف نصیب ہوتا تھا۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے۔ کہ آج کل کے سکولوں میں جن باتوں کی طرف خیال تک نہیں دیا جاتا۔ قدیم زمانے کے لوگ ان پر عمل پیرا ہو کر مفید نتائج اخذ کرتے رہے ہیں۔ تمام جسمانی اعضا کی پختگی سے پہلے عورت کا خیال تک نہ لانے میں جو فائدے ہوتے ہیں۔ ان کا جنہیں پتا ہے۔ وہ ہی گوروکل کی باطریق زندگی کی عظمت جان سکتے ہیں۔ خانہ داری کی زندگی میں بھی برہم چریہ قائم رکھا جا سکتا ہے۔ لیکن برہم چریہ کی عمر میں جو ویریہ کی حفاظت کی جاتی

ہے۔ وہ تندرستی۔طاقت اور عمر کی بنیاد ہوتی ہے۔ دُور کیوں جاتے ہو۔
ہمارا برہم چریہ آشرم کا نظام ہی یہ بتلا رہا ہے۔کہ رشیوں کے زمانے میں اس
طرف کتنی توجہ دی جاتی تھی :۔
اگرچہ ہندوستان کے زمانہ متوسط میں رشیوں کے وقت کے ویدک خیالات
معدوم ہو چکے تھے ۔تاہم اس وقت کی بدامنی کے باعث ہر ایک کو اپنی حفاظت
کے لئے طاقت اور زور کا پاس کرنا ضروری ہوتا تھا۔اس لئے اس وقت کی تاریخ
کے ورقوں میں بھی کئی بہادر بیروں کا ذکر ملتا ہے :۔
لیکن اب کیسی حالت ہے۔ دیکھیئے۔قدیم رشیوں کی تہذیب کا کچھ پتہ
نہیں۔ہمارے ہاں اس کے بدلے میں کوئی بھی اچھی بات نہیں آئی۔زمانہ متوسط
کی بین القوامی لڑائیوں کا بھی خاتمہ ہو چکا ہے۔غلامی کے باعث لوگوں میں
خودداری کا مادہ بھی نہیں رہا۔ایسا بے ڈھب زمانہ ہے۔ اس لئے اب
ضرورت ہے۔کہ قوم اور ملک کے رہنما بدنی طاقت کو عروج دینے کی کوشش کریں۔
کوئی علم کتنا بھی اچھا کیوں نہ ہو۔اگر وہ بیوقوفوں کے ہاتھ میں چلا جائے تو اس
کی گراوٹ ہی ہوگی۔اس میں کسی قسم کا شبہ نہیں ہے۔یہی حال ہمارے ویایام شاستر
سے۔قدیم کسرت کے فن کا ہوا ہے۔ہمارے تعلیم یافتہ اصحاب میں کسرت کا شوق
رخصت ہو چکا ہے۔صرف اتنا ہی نہیں وہ اِسے رذیل اور نیچے درجہ کے لوگوں
کا پیشہ سمجھتے ہیں۔لیکن شکر ہے ۔اب یہ خیال کچھ کچھ بدل رہا ہے۔یہ ہمارے ملک
کی خوش قسمتی ہے۔مغرب کے ملکوں میں بچپن سے ہی کسرت کی خوبیاں سمجھائی
جاتی ہیں۔اور اسے سامنے کرایا جاتا ہے۔یہی وجہ ہے۔کہ وہاں کے بڑے بڑے
ہو کر بھی کسرت کرنا نہیں چھوڑتے۔ ہمارے ملک کی یہ حالت ہے۔کہ بڑی عمر کے
آدمی خود کسرت کرتے نہیں۔اور اپنے لڑکوں سے کراتے نہیں۔بچپن سے

عادت نہ ہونے کے باعث وہ جوانی میں بھی کسرت نہیں کرتے پھر بڑھاپے میں تو پوچھنا ہی کیا ہے ؟

ہمارے قدیم کسرت کے طریق میں کچھ ترمیم نہیں ہوئی۔ اس کی بڑی وجہ یہی ہے۔ کہ اس کی مشق تعلیمیافتہ لوگ نہیں کرتے۔ اگر یہ لوگ مشق کرنے لگ جائیں۔ تو اس میں بھی نیا پن آسکتا ہے۔ اس کی ترمیم ہوسکیگی۔ اس کی ضرورت بڑھیگی۔ گھر گھر اس کا پرچار ہوگا۔ اس کی حقیقت معلوم کی جائیگی۔ تب وہ ہر ایک عیب سے پاک بھی ہو جائے گی۔ تعلیم یافتہ لوگ اس طرف نہیں آتے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ ہمارے اکھاڑے کس مپرسی کی حالت میں پڑے ہوئے ہیں۔ ان کا محل وقوع خراب ہے۔ وہ ہیٹے آدمیوں کی حکومت میں ہیں۔ اس فن کے استاد اتنا عقل سے دور گئے ہوئے ہیں۔ کہ وہ نہیں جان سکتے۔ کہ معمولی آدمی کو کتنی کسرت کی ضرورت ہے۔ کس عمر میں کیسی کسرت کرنی چاہیئے۔ جسمانی حالت کے اختلاف سے کسرت میں بھی اختلاف ہونا چاہیئے یا نہیں جسم کی مختلف کمزوریوں کو دور کرنے کے لیے کونسی کسرت کرنی چاہیئے۔ اور مرد کو کونسی۔ وہ بیچارے جوان کے پاس آگئے اُن سے ڈنڈ بیٹھکیں کرانا ہی جانتے ہیں۔ اور بس اسی لیئے ہمارے کسرت کے فن میں کئی خامیاں آگھسی ہیں ۔

مغربی لوگ اس وقت کسرت کی طرف زیادہ سے زیادہ توجہ بڑھا رہے ہیں۔ سرکار۔ تعلیم یافتہ اور مالدار طبقے اپنی طاقت عقل اور دولت کو اسی طرف خوب دل کھول کر خرچ کر رہے ہیں۔ جدید خوبیاں پیدا کی جارہی ہیں۔ اور اس سے عام پبلک کو مستفید کیا جارہا ہے۔ لیکن اس رشیوں کی بھومی میں رشیوں کی کسرت کے فن کی طرف کوئی دھیان تک نہیں دیتا۔ اور نہ ہی کوئی اس وقت کے رائج طریق میں ترمیم کرتا ہے۔ کیا یہ حیرت کی بات نہیں۔

ہے۔ اگر ہماری سرکار اس طرف توجہ نہیں دیتی۔ تو ہمیں ہی کوشش سے کام لینا چاہیئے۔ اس لئے زمانہ قدیم اور جدید کے اس فن کسرت کا میلان کر کے ہم نے جو نتائج اخذ کئے ہیں ہم اُسے یہاں دیتے ہیں۔ ہمارے خیال میں ویایام کسرت کے ساتھ پرانایام کا تعلق ہے۔ زمانہ قدیم اور آجکل کے طریق میں یہی اختلاف بھاری اہمیت رکھتا ہے۔ اس مضمون میں ہم اسی پر غور کریں گے ؎

جسم کے اندر طاقت کے بیج بوکر انہیں بڑھانا اور اُن کے ساتھ رہنے والی خوبیوں کو پیدا کرنا ہی کسرت کا ماحصل ہے۔ مدعا عظیم ہے۔ اسی ماحصل کو پورا کرنے کے لئے کسی محنت کے بغیر ہی آسانی سے ملنے والے جتنے اسباب ہیں۔ ان سب کا اس کسرت کے ساتھ تعلق ہے۔ کسرت سے جیسے طاقت بڑھتی ہے۔ ویسے ہی پرانایام سے بھی بڑھتی ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ پرانایام سے کئی گنا زیادہ حاصل کی جا سکتی ہے۔ دیکھئے

"بलेषु हस्तिबलादीनि। रूपलावण्यबलवज्र"

یہ یوگ کے سوتر ہیں۔ جو بتا رہے ہیں۔ کہ پرانایام سے کتنی حیرت کن طاقت حاصل ہو سکتی ہے۔ ان کا مطلب یہ ہے۔

۱- پرانایام کی بدولت ہاتھی کی مانند طاقت آسکتی ہے ؎

۲- خوبصورت بدن- لاانتہا- منتہا ہی طاقت اور پتھر کی مانند ڈول بنایا جا سکتا ہے ؎

۳- اُدان وایو کو قابو میں لاکر آسمان میں اُڑنے کی طاقت پیدا کی جا سکتی ہے ؎

۴- سماں وایو پر قابو پاکر قدرتی جلال حاصل کیا جا سکتا ہے۔ وغیرہ۔

آج کل بھی اخبار میں ہم پڑھتے ہیں۔ کہ فلاں آدمی نے فلاں ناٹک

گھر میں پرانایام کے بل پر اپنی بے بہا طاقت کے کرتب دکھلائے ہیں! لیکن غور سے دیکھنا چاہیئے۔ کہ اس آدمی میں پرانایام کی طاقت ہے یا نہیں۔ کیا وہ اخباری گلغف کا نمونہ تو نہیں:۔

فلاں صاحب لوگ کے پرانایام جانتے ہیں یا نہیں اگر جانتے ہیں۔ تو اس میں انہیں کتنا عبور حاصل ہے۔ شاستر کے ڈھنگ سے امتحان کرنا ضروری ہے۔ لوگ بھی سمجھتے ہیں۔ کہ یہ کرتب پرانایام کے ہیں۔ اس لئے گہری کھوج سے کام لینا چاہیئے۔ جسم میں یہ طاقت کیسے آئی؟ اس میں پران کا کتنا دخل ہے۔ صرف کسرت کرنے والا آدمی اپنی نسوں کو حرکت دیتا ہے۔ اور یہی مشق اسے غیر معمولی قدرت تک پہنچا دیتی ہے۔ اس سے اس کے سانس لینے اور خارج کرنے کے اعداد بڑھ جاتے ہیں۔ خون کی سرائت فوری ہوتی ہے۔ اس سے قوتِ ہاضمہ بڑھ جاتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ کھانا زیادہ کھایا جاتا ہے۔ اس سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ یہی طاقت کے بڑھنے کا معراج ہے۔ لوگ کہنے لگتے ہیں۔ کہ فلاں آدمی بڑا بہادر ہے۔ اس میں جو خاص فعل کام کر رہا ہوتا ہے۔ جس سے اسے یہ نعمت بے بدل حاصل ہوتی ہے۔ اس کی طرف کسی کا خیال تک نہیں جاتا۔ یہی حیران کرنے والی بات ہے۔ کسرت سے سانس لینے اور خارج کرنے کی تعداد بڑھتی ہے۔ سانس زور سے چلنے لگتا ہے۔ اس سے پھیپھڑوں کو خوب حرکت ملتی ہے۔ اگر ناظرین غور کرینگے۔ تو انہیں معلوم ہوگا۔ کہ اس فعل میں ناڑیوں کو پاکیزہ کرنے والی یوگ سادھن کی بھسرکا ہی غیر معمولی ہاتھ ہے۔ اور باقی سب باتیں معمولی طور پہ کام کرتی ہیں۔ بھسرکا، لوہار کی دھونکنی کی مانند سانس کو لینے اور خارج کرنے کا نام ہے۔ یوگ کے آغاز میں ناڑیوں ــــ خون کی نالیوں کو پاکیزہ بنانے کے لئے ہی بھسرکا کی جاتی

لیکن اس میں طبیعتوں کے اختلاف کو ملحوظ رکھا جاتا ہے۔ اسی سے نس ناڑیوں کے گندے مادّے خارج ہوتے ہیں۔ اور تندرستی بڑھتی ہے۔ اس کو کرنے کے بعد ہی پرانا یام کی مشق شروع کی جاتی ہے۔ اس سے کنبھک میں زیادتی ہوتی ہے۔ کنبھک کی مشق جُوں جُوں بڑھتی جاتی ہے۔ توں توں ہی طاقت بڑھتی جاتی ہے۔ کنبھک کے ساتھ طاقت کا خاص رشتہ ہے۔ یہ کنبھک اپنی مرضی سے نہیں کرنا چاہیئے۔ اسے گورو کے پاس بیٹھ کر اس کی ہدایت پر ہی باقاعدہ کرنا ضروری ہے۔ آپ دیکھتے ہی ہیں کہ طاقت کا کوئی کام کرتے وقت کمبھک ہوتا ہی ہے۔ گو ہم اس کی طرف دھیان نہیں دیتے۔ یا یوں سمجھئے کہ کمبھک کے بغیر کوئی کام ہو ہی نہیں سکتا۔ خصوصاً جس کام میں زیادہ طاقت درکار ہوتی ہے۔ اسے کرتے وقت قدرتاً ہی کمبھک ہوتا ہے۔ آپ کسی وزنی چیز کو اُٹھانے کی کوشش کیجئے۔ اپنے آپ ہی کمبھک ہونے لگیگا۔ اتنا پرانا یام کا طاقت کے ساتھ اہم تعلق ہے۔

اگرچہ آج کل کے اکھاڑے کے پہلوان جانتے نہیں لیکن وہ بھستر اور کمبھک کرتے ہی ہیں۔ یہ پہلوانی کسرت کرنے والے لوگ نسوں کو حرکت دینا ہی ضروری سمجھتے ہیں۔ اور پرانوں کی حرکت کو معمولی۔ لیکن یوگ کے طریق میں پرانا یام کو غیر معمولی رتبہ دیا جاتا ہے۔ اور باقی اعضا کو حرکت دینا معمولی۔ اگرچہ جسم کے تمام اعضا اور پران یہ ایک کے ہی دو حصے ہیں تاہم ہمیں یہ دیکھنا ہے۔ کہ ان دونوں طریقوں میں کون سا طریق سبقت رکھتا ہے۔

اس تفصیل سے یہ بات ثابت ہوتی ہے۔ کہ ہر ایک قسم کی کسرت کا پرانا یام سے تعلق ہے۔ اب ہمیں یہ معلوم کرنا ہے۔ کہ اس کسرت کے فن میں پرانا یام کو کونسی جگہ ملنی چاہیئے۔ اور باطریق پرانا یام کرنے سے باقی کسرتیں

کس قدر زیادہ مُفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

یوگ کے فن پر لکھا ہوا آپ کوئی گرنتھ پڑھیئے اس میں آپ دیکھیں گے کہ پرانایام کے لئے پہلے آسن پر قدرت حاصل ہونی چاہیئے۔ یعنی کسی ایک آسن پر ڈٹ کر بیٹھنا چاہیئے۔ پرانایام سے پہلے آسنوں کی مشق نہایت ضروری ہے۔ اپنی طبیعت کے موافق کسی بھی آسن پر کافی دیر تک ڈٹ کر بیٹھنے کے بعد پرانایام کا عمل شروع کیا جا سکتا ہے۔ یوگ کا مقصد روحانی ترقی ہے۔ اس لئے اگرچہ باقی کسرتوں کا ذکر یوگ شاستر میں نہیں کیا گیا تاہم آسنوں کی مشق سے اپنی طاقت آسانی سے بڑھائی جا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ آسنوں کا عمل مختلف بیماریوں کے دُور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ یہ بات اب تجربہ سے ثابت ہو چکی ہے۔ اس کا ذکر بھی آگے کیا جائیگا۔

آسنوں سے کس قسم کی کسرت ہوتی ہے۔ یہ سوال کئی لوگ پوچھتے ہیں۔ پہلوان کی کسرتوں میں نسوں پٹھوں اور ناڑیوں کو حرکت دی جاتی ہے۔ اور آسنوں میں اُن کو کھینچا جاتا ہے۔ یہی ان دونوں میں اختلاف ہے۔ کشتی۔ ڈنڈ اور بیٹھک میں تھوڑے سے ہی پٹھوں کو رگڑ ہوتی ہے۔ اس رگڑ اور حرکت سے اگرچہ وہ پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ تاہم اُن کے مقابلے میں باقی پٹھے بہت ہی کمزور رہ جاتے ہیں۔ سچی تندرستی حاصل کرنے کے لئے جسم کے تمام پٹھوں رگوں اور ناڑیوں میں حرکت اور کھینچاؤ لانے کی ضرورت ہے۔ پہلوان کی کسرتوں میں تمام پٹھوں کو حرکت نہیں ملتی۔ اور ان سے پھیلاؤ۔ تو بالکل ہی نہیں ہوتا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ ہزار ڈنڈ اور بیٹھک کرنے والا آدمی پدماسن میں بیٹھ ہی نہیں سکتا۔ اور اپنے پاؤں کے انگوٹھے پکڑ کر گھٹنے کو ناک یا سر لگانا تو اس کے لئے ناممکن ہو جاتا ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ کئی لوگوں کی تو یہ حالت ہوتی ہے۔ کہ اُن کی کمر

سخت ہوجاتی ہے۔ اور ہاتھ سے پاؤں کا انگوٹھا پکڑا ہی نہیں جاسکتا۔ جیسے یورپین ہمیشہ کرسی پر بیٹھنے کی عادت ہونے کے باعث چوبند ہوکر۔ چوکڑی لگاکر زمین پر بیٹھ نہیں سکتے۔ یہی حال ڈنڈ بیٹھکوں کی انتہائی کسرت کرنے والوں کا ہوتا ہے۔

حسب معمول آسنوں کی مشق کرنے والوں کے پٹھوں اور رگ و ریشوں میں خوب لچیلاپن ہوتا ہے۔ جسمانی تندرستی کے لئے اس لچیلے پن کی نہایت ضرورت ہے۔ آسنوں کی کسرت سے پٹھوں کو باہمی رگڑ بہت کم ملتی ہے۔ اس لئے ان میں سختی نہیں آتی۔ یہ بات اور ہے۔ کہ ایسے آدمی اپنی قوت ارادی سے اپنے پٹھوں کو وقت وقت پر سخت بنا سکتے ہیں۔ لیکن عام حالتوں میں ان کے پٹھے مکھن کی مانند نرم اور لچیلے ہوتے ہیں۔ اور ساتھ ہی خوب مضبوط بھی۔ لیکن پہلوان کے پٹھے جب آپ دیکھیں۔ تو پتھر کی مانند معلوم ہوتے ہیں۔ غائت درجہ کی کسرت کرنے سے ان کا لچیلاپن اور نرمی فوت ہوجاتی ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ جیسا ایک آسن کا مشتاق خوب تندرست ہوتا ہے۔ پہلوان نہیں۔ اب اگلے مضمون میں ہماری اس بات پر بحث ہوگی۔ کہ آسنوں سے کون کون سی بیماریاں دور ہوسکتی ہیں۔

تندرستی کی سادھنا

تندرستی کا مترادف لفظ سنسکرت زبان میں "سواستھیہ" ہے۔ اس کے معنی ہیں۔ اپنی جگہ پر رہنا — اپنی طاقت سے آرام اور چین کے ساتھ

رہنا۔ بیمار حالت میں آدمی بے بس ہوتا ہے۔ اس کا انحصار دوائیوں پر رہتا ہے اس لئے بیماری کی حالت بے بسی کی حالت ہے۔ اور یہ بے بسی سے غلامی ہر لحاظ سے دکھ دینے والی ہے۔ اور اپنی آزادی ہر طرح کی راحت دینے والی انسانی جسم کے ہزاروں دشمن ہیں۔ ان میں بیماری بھی ایک دشمن ہے۔ اپنے جسم کو بیماری کے بس میں کر دیتا اس کا غلام ہو جانا انسان کے لئے کبھی واجب نہیں اس مرض کے نام کے دشمن کا جب جسم پر حملہ ہوتا ہے۔ اس وقت تمام جسم کے ذرات کی اس کے بچوں کے ساتھ باہمی جنگ چھڑ جاتی ہے۔ جب جسم مغلوب ہو جاتا ہے۔ اسی وقت مرض اس کے اندر گھر بنا لیتا ہے۔ اس لئے ہیں اس جنگ میں جسم ہار نہ کھا جائے۔ ایسا انتظام ہر ایک کو کرنا ضروری ہے۔

تندرستی کے بغیر آدمی کوئی کام نہیں کر سکتا۔ بیمار آدمی ہر وقت بستر پر لیٹا رہتا ہے۔ اور بے بس رہتا ہے۔ بیماری کے باعث نہ وہ کچھ ترقی کر سکتا ہے۔ اور نہ ہی قوم اور ملک کو کوئی فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ "دھرم" "ارتھ" "کام" اور "موکھش" یعنی آزادی یہ چار ہی انسانی زندگی کے اہم مقصد ہیں۔ لیکن بیمار آدمی ان چاروں سے محروم رہتا ہے۔ اس لئے ہر ایک آدمی کے لئے ضروری ہے۔ کہ اپنی تندرستی قائم رکھے۔ اور اپنے اوپر بیماریوں کا کبھی غلبہ نہ ہونے دے۔

"آمیہ" لفظ سنسکرت میں بیماری کو کہتے ہیں اس کا مطلب ہے۔

"جو آم" کچے سے بنتا ہے۔ یعنی جسم میں جو غذا ہضم نہ ہو کر کچی رہ جاتی ہے۔ اس آم کے پاخانہ کے مقام میں جمع ہو جانے سے بیماری کی پیدائش ہوتی ہے۔ اس لئے وید میں تندرستی کا نام اُنامیہ آیا ہے۔ دیکھئے۔ اس وید منتر کے معنی "اس یگیہ سے مجھے ہر مرض سے نجات دو۔ صحت دو۔ راحت دو اور لمبی عمر دو" اس منتر میں اناہیت (अनामयत्) لفظ بیماری سے بیباک

حالت کو ظاہر کرتا ہے۔ اس کا ایک اور مترادف لفظ ان امیو अन + अमीव ہے۔ اس کا مطلب بھی وہی ہے۔ آم (आम) سے پیدا ہونے والی بیماری امیو کہلاتی ہے۔ اور اس بیماری سے نجات کی حالت کا نام (अनमीव) لفظ بتا رہا ہے۔ ایسی حالت ہر ایک کو حاصل کرنی چاہئے۔ اس کے متعلق وید کی پرارتھنا دیکھئے :-

اے ذوالجلال۔ پرنور پرماتما! آپ ہم سب کو ایسی دولت دیں۔ جس سے دھرم ارتھ۔ کام اور موکھش یہ چاروں زندگی کے مقاصد حاصل ہوں۔ اور اولاد تندرستی اور طاقت ملے۔ اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ ہمیں ایسی دولت نہیں چاہئے جس سے ہمارے اندر ناطاقتی۔ بیماری اور نامردی پیدا ہو۔ ہمیں ایسی دولت عطا کرو۔ جو تندرست اولاد۔ کام کرنے کی ہمت اور طاقت کو بڑھانے والی ہو۔ وید کی نگاہ سے ہمیں ضرورت ہے۔ تندرستی کے ساتھ اعلیٰ زندگی کی۔ درازیٔ عمر کی۔ نیک اولاد پیدا کرنے کی طاقت کی۔ قوت بازو کی۔ اور جوشش کی۔ یہی ہمارا قدیم کی زندگی کا معراج ہے۔ ہر ایک وید پر اعتقاد کرنے والے فرد و بشر کو اسے حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اس کی تحصیل کے لئے رشیوں کی بدولت یہ یوگ سادھن کا طریق مقرر کیا گیا ہے۔ اس کے ڈھنگ پر کام کرنے سے ہر ایک آدمی مندرجہ بالا تمام خوبیوں کو اپنے اندر لا سکتا ہے ۔

یوگ کے آٹھ پہلو ہیں۔ ان میں پہلے دوئم اور نیم یوگ کی تیاری کے لئے ہیں۔ معاشرتی اور مجلسی زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے ان پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے۔ آگے کے دو پہلو آسن اور پرانایام ہیں۔ ان کا تن درستی کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ جسم کو ہر مرض سے نجات دلانے کے لئے ہی یہ دو پہلو ضروری ہیں۔ پرانایام کا دل کی صحت کے ساتھ بھی تعلق ہے۔ لیکن اس کا بیان خاص ذکر کرنے کی کوئی

ضرورت نہیں۔ آسن اور پرانایام کی خوب مشق کرنے سے آدمی اپنی تندرستی قائم رکھ سکتا ہے۔ یوگ میں جو آگے کے چار پہلو ہیں۔ ان کا تعلق دل کی صحت کے ساتھ خصوصیت سے ہے۔ وقت پر ان کا بھی ذکر کیا جائیگا۔

آدمی اگر اپنے چاروں مقاصد — دھرم ارتھ۔ کام اور موکش — میں کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے۔ تو وہ تندرستی۔ طاقت عقل۔ برداشت کی قوت دنیاوی کاروبار میں قابلیت۔ سچائی۔ بے تکلفی اور کام کرنے کا شوق پیدا کرے۔ جو ان خوبیوں سے اپنے آپ کو آراستہ کریگا۔ وہی اپنے بلند معراج کو کامیاب بنا سکیگا۔ یہ تندرستی کے بغیر ناممکن ہے۔ اسے سب ہی مانتے ہیں۔ عقل اور ادراک کے بغیر علم کا بڑھنا ناممکن ہے۔ اور علم کے بغیر اپنے راستے کی رکاوٹوں کو دور کرنیکا کوئی علاج سوجھ سکتا ہی نہیں دنیاوی کاروبار کی قابلیت راست گفتاری اور دلی پاکیزگی کے بغیر کسی کام کاج میں حقیقی کامیابی نصیب نہیں ہو سکتی۔ کام کرنے کا شوق اور اپنی منزل مقصود تک ہمت کرتے جانے کا استقلال اس زندگی کے معراج کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ اس میں کسی کو بھی کچھ کلام نہیں۔ اس لئے یوگ واشسٹ میں کہا ہے —
کام کرنے کی کوشش۔ ہمت — حوصلہ۔ طاقت۔ عقل اور جلال یہ چھ خوبیاں جس انسان میں ہونگی۔ وہ ہر طرح کی ترقی حاصل کر سکتا ہے۔ اپنے معراج کی کامیابی کا یہی ایک راز ہے۔ اگر اپنے بلند معراج تک پہنچنا ہے۔ تو ان خوبیوں کو پیدا کریں۔ اور انہیں بڑھائیں۔ اس کے لئے جسم اور دل کی تندرستی کی نہایت ضرورت ہے۔ اور جسم اور دل کی تندرستی کے لئے یوگ سادھن جیسا سیدھا اور سادہ اور کوئی علاج نہیں ہے۔ یہ بات صدیوں کے تجربے سے ثابت ہو چکی ہے

زمانہ حال میں تندرستی کے لئے کتنے علاج رواج پذیر ہیں — دوا دارو کا استعمال کسرت کا عمل غذا کے مختلف حل مختلف قسم کے پانی کا استعمال بجلی۔

ایکسرے اور سورج کی شعاؤں سے متعلق کتنے ہی طریق ہیں۔ جنہیں سنکر بیمار آدمی پاگل سا ہو جاتا ہے۔ وہ نہیں سوچ سکتا کہ کونسا طریق علاج میرے لئے مفید ثابت ہوگا۔ اور کونسا غیر مفید۔ مطلب یہ ہے۔ کہ ان کئی طریق کے علاجوں کے آنے سے بیماروں کو کوئی فائدہ نہیں پہنچا۔ یہ علاج بُرے نہیں ہیں۔ لیکن ہر ایک کو فائدہ پہنچانے والا ان میں سے ایک بھی نہیں ہے۔ خاص کر نادار لوگوں کو تو ان مختلف علاجوں سے فائدہ اُٹھانا ناممکن ہو گیا ہے۔ کیونکہ اس میں کافی روپیہ صرف ہوتا ہے۔ ان سب باتوں پر غور کرنے کے بعد ہم اس مرحلے تک پہنچتے ہیں۔ کہ "یوگ سادھن کا طریق سب کے لئے آسان۔ انمول اور جلدی سے حل ہونے والا ہے۔ اس کی راہ میں نہ کسی قسم کا کھٹکا ہے۔ اور نہ ہی کچھ خرچ کا ڈر۔ ہر ایک قسم کے آدمی کو ہر ایک حالت میں اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ نیز مندرجہ بالا باقی علاجوں کے ساتھ ساتھ بھی اسے کیا جا سکتا ہے۔ اس لئے اس سے بہت زیادہ فائدہ ہے

حقیقت میں دیکھا جائے تو اصول کی بات یہ ہے۔ کہ جو آدمی اپنے خورد و نوش کا نظام خوب سوچ سمجھ کر کرتا ہے۔ اور جو اپنی تندرستی کو محفوظ رکھنے کے قواعد سمجھتا ہے۔ وہی اپنی صحت برقرار رکھ سکتا ہے۔

یوگ کے یم نیم اور باقی جتنے اصول ہیں۔ وہ سب اس قسم کی تعلیم دیتے ہیں۔ تاہم ہر ایک آدمی کو اپنی طبیعت کے موافق بہترین قاعدے وضع کرنا زیادہ مفید اور ضروری ہے۔ کیونکہ جتنے آدمی ہیں۔ اتنی ہی مختلف طبیعتیں ہیں۔ اسکے لئے ہر ایک کو اپنی طبیعت کو سامنے رکھ کر ہی غور کرنا چاہئے۔ یہاں ہم نے عوام کے لئے قاعدے بتائے ہیں۔ اسی طرح یوگ شاستر میں بھی عام قاعدوں کا جن کا سب پر اطلاق ہو سکتا ہے۔ ذکر ملتا ہے۔ ان عام قاعدوں پر غور کر کے اپنے لئے خاص قاعدے بنائے جا سکتے ہیں۔ یہ ہر ایک آدمی کے لئے ضروری

ہے۔ جسم اور دل کی تندرستی کے لئے ان پانچ چیزوں کی ضرورت ہے ؛
۱۔ آسن ۔ ۲۔ پرانایام ۔ ۳۔ اپاسنا (ریاضت) ۴۔ سادا خورد و نوش
۵۔ ضروری آرام ۔
ان میں سے اگر ایک بھی نہ ہو۔ تو نقصان ہونا ممکن ہے ۔ اس لئے ان کا سلسلہ وار ذکر کرینگے ۔

آسنوں کی کسرت

آسن :۔ یہ لفظ ایک خاص معنی میں یہاں استعمال ہوتا ہے۔ اگرچہ دیسی زبان میں اس کے معنی بیٹھنا ہیں۔ لیکن یوگ سادھن میں اس کا مطلب ایک طرح کی کسرت ہے۔ آسنوں کی کسرت اس لئے تمام آدمیوں کے لئے مفید ہے۔ کہ اسے ہر ایک آدمی ہر ایک حالت میں کر سکتا ہے۔ اور اس کے لئے کسی قسم کا خرچ نہیں اٹھانا پڑتا۔ کمزور آدمی بھی اسے کر سکتا ہے۔ اور شہزور بھی ۔ اور کسرتوں کی نسبت اس سے دل کو زیادہ آرام حاصل ہوتا ہے۔

عام طور پر آسنوں کی چار قسمیں ہیں۔ ۱۔ کھینچاؤ سے متعلق۔ ۲ پرانایام سے متعلق۔ ۳۔ طاقت بڑھانے سے متعلق۔ ۴ پٹھوں کو حرکت دینے سے متعلق۔ کئی آسن ان چاروں سے متعلق ہیں۔ اور کئی دو ایک سے۔ کئی آسن بہت تیزی سے خون کی سرائت پیدا کرتے ہیں۔ اس سے رگ ریشوں میں پاکیزگی آتی ہے۔ جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے۔ اور پٹھوں کی حرکت جسم کو ہر کمزوری سے پاک کرنے میں خاص مدد دیتی ہے ۔

کھنچاؤ سے متعلق جو آسن کئے جاتے ہیں۔ وہ شانتی اور سکون سی کرنے چاہئیں۔ باقی ہر ایک طرح کے آسن میں دیر تک مشق کرنا ضروری ہے۔ اس سے پٹھے پاکیزہ اور تندرست ہوتے ہیں۔ اور لمبے عرصے سے جسم میں بیماری کے جو جراثیم گھر بنا کر رہتے ہیں۔ وہ سب اس طرح کی کسرت سے دور ہو جاتے ہیں۔ طاقت سے متعلق آسنوں میں بوجھ اٹھانے اور مخالف لذات کو مخالف طریق سے دور کرنے والی کسرتوں کی زیادتی ہے۔ مخالف ذرات کو مخالف طریق سے دور کرنے سے ہماری مراد ہے۔ رسّا کشی کرنا۔ ہاتھ سے دھکیلنا۔ وغیرہ۔ اس مخالف مقابلہ سے اپنی طاقت بڑھ جاتی ہے +

سانس لینے اور خارج کرنے کے ساتھ کسرت کرنے یا آسن کرنے کا نام پرانایام سے متعلق آسن ہے۔ خون کے ذرات میں صفائی پیدا کر کے تندرستی دینا اس کا مقصد ہے +

قاعدے سے ان چاروں قسموں کے آسن کرنے سے ہر ایک آدمی تندرستی طاقت اور لمبی عمر حاصل کر سکتا ہے +

ایک اور طرح سے بھی آسنوں کی چار قسمیں سمجھی جاتی ہیں:۔

۱۔ کھڑے ہو کر کئے جانے والے (۲) بیٹھ کر کئے جانے والے

۳۔ زمین پر لیٹ کر کئے جانے والے (۴) الٹا ہو کر سر نیچے اور پاؤں اوپر کر کے کئے جانے والے :

تیسری اور چوتھی قسم کے آسن دل کے کمزور لوگوں کے لئے ازبس مفید ہیں اور باقی آسن باقی کمزوریاں رکھنے والوں کے لئے۔ اس طرح خوب غور کرنے سے پتہ لگتا ہے۔ کہ یہ آسنوں کی کسرت بہت فائدہ دینے والی ہے۔ جو مشہور آسن ہیں ان سے کئی آسن اور بھی نئے بنائے جا سکتے ہیں۔ نیز ان میں کمی بیشی لا کر بھی اپنے

لئے انہیں حسب ضرورت زیادہ مُفید بنایا جا سکتا ہے۔

آسنوں کی کسرت کے علاوہ بھی تندرستی کے لئے حسب ضرورت اور کسرتیں کرنے کی ضرورت رہتی ہی ہے۔ سیر کرنا۔ تیزی سے چلنا۔ پہاڑیوں پر چڑھنا۔ اور اُترنا۔ دوڑنا۔ کودنا وغیرہ۔ اس قسم کی کسرتیں رفتار تیز کرنے والی ہیں۔ وید میں کہا ہے :-

जंघयोर्जवः

पादयोः प्रतिष्ठा

رانوں میں تیزی۔ اور پاؤں میں مضبوطی پیدا ہو

یہ منتر ویدک دھرمیوں کو اُپدیش دے رہا ہے۔ کہ رانوں اور پاؤں میں تیزی اور طاقت چاہیئے۔ پہاڑی لوگوں کی ران اور پنڈلیاں کتنی مضبوط اور بلوان ہوتی ہیں۔ پہاڑیوں پر چڑھنے اور اُترنے اور تیزی سے چلنے پھرنے سے یہ سب فائدے ہو سکتے ہیں :-

اس کے علاوہ پانی میں تیرنے کی کسرت بہت ہی مُفید ہے۔ برہم چریہ کی خواہش رکھنے والے اگر دن میں گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ اچھی طرح تیرنے کی کسرت کرینگے تو ویریہ گرنے کا مرض فوراً دُور ہو جائیگا۔ پانی دوسرے لفظوں میں ایک عمدہ اکسیر ہے۔ اس قدرت سے دیئے ہوئے پانی کا ذکر وید میں کتنی جگہ پر آتا ہے۔ ان میں سے ایک ہی منتر دیکھیئے۔ جس کا مطلب یہ ہے۔ کہ پانی میں امرت اور رسائن موجود ہے۔ اے گائے اور گھوڑو! اس پانی کے مُفید اثر سے تم بلوان بن جاؤ۔ اس منتر میں پانی سے بلوان ہونے کا ذکر آیا ہے۔ یہ اس کے لغوی معنی ہیں۔ لیکن اس میں جو مطلب چھپا ہُوا ہے۔ وہ یہ ہے۔ گائے اور گھوڑے کے لفظ سے یہاں عورت اور مرد مراد ہیں۔ اور واجی (वाजी) ـــ لفظ عورت اور مرد کی دونو طاقتوں کے معنی رکھتا ہے۔ ویدک گرنتھوں میں "واجی کرن"

کا استعمال کئی جگہ آیا ہے۔ اس کا اہم مقصد آدمی کو قوت مردمی سے پُر کرنا ہے۔
وہی 'واجی' لفظ یہاں ہے ۔ جیسے گائیں اور گھوڑے پانی کے استعمال سے بلوان
بن سکتے ہیں۔ اسی طرح عورت مرد بھی اس پانی کی بدولت اپنی ویریہ کی کمزوریاں
دور کر کے بلوان ہو سکتے ہیں۔ سینکڑوں جوانوں کی ویریہ کی بیماریاں پانی میں
روزانہ گھنٹہ بھر تیرنے سے دُور ہو گئی ہیں۔ کسی دوا دارُو سے جو فائدہ نہیں پہنچ
سکتا وہ تیرنے کی مشق سے پہنچ سکتا ہے۔ رشی منی دریاؤں کے کنارے پر
رہتے تھے۔ وہ پانی میں تیر کر ہی اپنے برہم چریہ کو خوب مضبوطی سے رکھا کرتے
تھے۔ آجکل بھی یہ تجربہ کیا گیا ہے۔ اس لئے جو ویریہ کی کسی قسم کی بیماری میں
مُبتلا ہوں۔ وہ تیرنے کی مشق خوب کریں۔ اور پورے برہمچاری بنیں۔

کھلی ہوا میں کھیلنے کے کھیل بھی ہر ایک عمر کے انسان کے لئے مفید ہیں۔
خاص کر درمیانی عمر میں وہ زیادہ فائدہ مند ہیں۔ دیوتا بننے کے لئے جن خوبیوں کی
ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں क्रीडा اور विजिगीषा
یہ دو خوبیاں بہت مشہور ہیں۔ क्रीडा سب سے پہلی ہے۔ مردانی کھیل
دیوتا ہونے کے لئے حرکت دینے والے ہیں۔ بھومی کریڑا مردانی کھیلوں کا نام
ہے۔ جل کریڑا تیرنے کی مختلف قسمیں ہیں۔ کندک کریڑا گیند بلّے سے کھیلنے کا نام
ہے۔ برکھ کریڑا درختوں پر چڑھنے کا کھیل ہے۔ پروت کریڑا پہاڑوں کی ترائیوں
میں بازی لگا کر کھیلنے کا نام ہے۔ اس طرح کی کئی کریڑا आदि ہیں۔ جنہیں
قدیم زمانے میں آریہ جوان کھیلتے تھے۔ اور دشمن کے مقابلے میں فتح پانے
کی خواہش رکھتے تھے۔ یہ سب کریڑا ـــ کھیل بہت مفید ہیں۔

علاوہ ازیں جو بھی کھیل جسم میں قوت منی ہمت۔ جلال۔ طاقت
اور پھرتی پیدا کرنے والا ہو۔ اسے ہی کھیلنا چاہئے۔ کھلی ہوا میں

کھیلنے کے کئی کھیل ہیں۔ جنہیں ناظرین سمجھتے ہیں۔ ان پر زیادہ روشنی ڈالنے کی چنداں ضرورت نہیں :۔

عام طور پر پسینہ آنے تک آسن وغیرہ ہر قسم کی کسرتیں کرنا چاہئے۔ پسینہ آنے کے بعد جسم کو خوب مسلنا چاہئے۔ اس کے بعد کافی وقت گذرنے پر اگر ضرورت ہو۔ تو نہانا چاہئے۔ اس سے بدن میں پاکیزگی آتی ہے۔ تیرنے میں کسرت اور نہانا دونو کام ہو جاتے ہیں۔ اس لئے تیرنے سے بہت فائدے ہیں۔ اچھا اب ناظرین بخوبی سمجھ گئے ہونگے۔ کہ تندرستی کے لئے دن میں کچھ وقت ضرور ہی کسرت کرنی چاہئے۔ جو کسرتیں سکون اور آہستہ سے کی جاتی ہیں۔ انہیں گھنٹہ بھر کرنا چاہئے۔ لیکن تیزی سے جو کسرتیں کی جاتی ہیں۔ انہیں پندرہ منٹ ہی کرنا کافی ہے۔ اپنی طاقت کے لحاظ سے ان میں کمی وبیشی بھی کی جا سکتی ہے :۔

ان کسرتوں کے بعد پرانا یام کا عمل کرنا چاہئے۔ پران کی اہمیت سب جانتے ہی ہیں۔ اگر پران ہی رخصت ہو جائیں۔ تو جسم میں کچھ بھی کسی کام کا نہیں رہ جاتا۔ "پران" کی طاقت کی بدولت ہی یہ فانی جسم اتنا قابل قدر بنا ہے۔ اسی کے کرم سے جسم میں جیون کا پرکاش رہتا ہے۔ ہمارے جملہ کاروبار پرانوں کے سہارے سے ہو رہے ہیں۔ اس لئے سارے جسم کے باقی اعضا کی نسبت پران سے متعلقہ اعضا کو ہی رونق دینی چاہئے۔ کیونکہ ان سے متعلقہ اعضا میں اگر کمزوریاں پیدا ہو جائیں۔ تو موت جلدی آموجود ہوتی ہے۔ ایسا اور اعضاء کمزور ہونے سے نہیں ہوتا۔ جو قدرت سے ہی پورے سانس لیتا ہے۔ اس میں ایک عجیب ہی چستی نظر آتی ہے۔ پرانا یام کا ابھیاس کرنے والوں میں کبھی سستی

اور درماندگی نہیں آسکتی قوتِ ادراک کی رونق بھی ان میں زیادہ دیکھی گئی ہے۔ اس لئے پرانایام کا ابھیاس کرکے اپنے اندر پھرتی اور شوق پیدا کرنا چاہیئے ٭

نتھنوں کے ذریعے صاف ہوا۔ پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ اور وہاں خون کے ذرات میں پاکیزگی پیدا کرتی ہے۔ جب خون صاف ہوگیا۔ تو سمجھنا چاہیئے۔ کہ ہمارا سارا جسم تندرستی سے سرتاپا پُر از نور ہے۔ سب سے زیادہ پاکیزگی لانے والا پران وایو ہے۔ اور وہ کافی مقدار میں پرانایام کی بدولت ہی جسم میں پہنچ سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے۔ جن کی چھاتی چوڑی ہے۔ اور نتھنے بھی بڑے ہیں۔ اور جو سانس لیتے وقت پھیپھڑوں کو پورا پورا پھیلاتے ہیں۔ اور سانس خارج کرتے وقت انہیں بالکل خالی کردیتے ہیں۔ وہ زیادہ بلوان ہوتے ہیں۔ پران کا نام سنسکرت ادب میں 'بیر بھدر' بھی ہے۔ اس کے معنی ہیں 'بھاری بہادر' یہ بیر بھدر جہاں پہنچتا ہے۔ وہاں سے ہمارے ساتھ دشمنی ٹھانتے ہوئے بیماری کے تمام جراثیم دُور بھاگ جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ جس سے سارے اپنشد 'پران' کی تعریف گا رہے ہیں۔ جیسے اس کٹھور جسم کی پاکیزگی پانی سے ہوتی ہے۔ اسی طرح جیون ـــ زندگی کے خون کی پاکیزگی پران سے ـــ پرانایام کی بدولت ہوتی ہے ٭

صاف ہوا میں کی ہوئی کسرت مفید ہوتی ہے۔ اس لئے بند مکان کی نسبت پہاڑوں کے اوپر یا ندی نالوں کے پاس یا سمندر کے کنارے پر سانس کا لینا اور خارج کرنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اسی طرح پرانایام بھی صاف اور پاکیزہ ہوا میں کرنا چاہیئے۔ لیکن زیادہ سردی کے دنوں میں باہر کی ہوا۔ پرانایام کے لئے مفید نہیں ہے۔ ان ایام میں کمرے کے اندر ہی

اس کا ابھیاس کرنا چاہیئے ۔ شہر کے باشندے ہر ایک موسم میں صاف اور ستھرے کمرے میں بھی کر سکتے ہیں۔ ہاں اس سے زیادہ مفید ہوگا۔ اگر وہ شہر کے باہر کسی صاف اور ستھرے کمرے میں کرینگے ؛

پرانا یام کی کئی قسمیں ہیں۔ ان کا ذکر اور کتابوں میں ناظرین پڑھ سکتے ہیں۔ ضروری بات پرانا یام کی یہ ہے ۔ کہ سانس سے اپنے پھیپھڑے خوب دینے چاہئیں ۔ پھیپھڑوں میں تین حصے ہیں۔ ایک گلے اور کندھے کے پاس کا حصہ دوسرا پیٹ کی طرف کا اور تیسرا اُن دونوں کے درمیان ہے۔ پنڈلیوں کی مانند بھی یہ حصے تقسیم کئے جا سکتے ہیں۔ نچلا پیٹ کا حصہ پہلے بھرنا چاہیے۔ پھر درمیان کا حصہ اور سب سے پیچھے اُوپر کا حصہ اس طریق سے سانس لینے اور اس کے برعکس اسے خارج کرنے کا نام ہی مکمل سانس لینا ہے ۔ اگر یہی تیزی سے کیا جائے۔ تو اسے بھسرا پرانا یام کہتے ہیں بھسرا پرانا یام کرتے ہی فوراً جسم میں حرارت آجاتی ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ خون صاف ہوتا ہے۔ اور کئی فائدے ہوتے ہیں۔ سانس کا لینا اور خارج کرنا۔ تیزی سے نہ کیا جائے۔ بلکہ آہستہ آہستہ لیکن سانس لیتے اور خارج کرنے میں مساوات کا خیال کرتے ہوتے جو پرانا یام کیا جاتا ہے۔ اس کا نام وسوریہ بھیدن پرانا یام ہے ؛

اس سے پیٹ کے مقام کے سُوریہ چکر میں تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور زندگی کو ترقی ملتی ہے ۔ یہ پرانا یام اپنی طاقت کے لحاظ سے ہی کرنے چاہئیں اگر مقدار سے زیادہ کیا جائیگا۔ تو اس کا ہر ایک عمل نقصان کرتا ہے۔ باقی اور اور پرانا یاموں کا ذکر ناظرین دوسری جگہ پر دیکھ سکتے ہیں۔

کام کاج کرنے والے آدمی گھنٹہ دو گھنٹے اپنا کام کر چکنے پر اگر دو چار منٹ

بھی کھلی ہوا میں مندرجہ بالا طریق سے ایک دو آسن اور پرانا یام کرینگے۔ تو اُن کی کام کرنے کی طاقت میں دُگنا اضافہ ہو جائیگا۔ انہیں تھکاوٹ محسوس نہیں ہوگی۔ حسب معمول صبح اور شام پرانا یام کرنے والوں کو پھرتی اور ہمت کے ساتھ بے بہا تندرستی حاصل ہو سکتی ہے +

پرانا یام سے متعلق ایک ہی بات کا ذکر کرنا باقی ہے۔ وہ یہ کہ ناک سے سانس لینا اور خارج کرنا چاہیئے۔ کہیں مُنہ سے نہیں۔ مُنہ سے کیا ہوا یہ عمل عمر کو کم کرتا اور کمزوریاں لاتا ہے۔ برعکس اس کے ناک سے کرنے سے عمر کا عرصہ بڑھتا ہے۔ اور تندرستی نصیب ہوتی ہے۔ اچھا۔ اب اس طریق سے پرانا یام اور آسن کے عمل سے مستفید ہونے کے ساتھ اُپاسنا۔ ریاضت کی طرف غور کرنا ضروری ہے +

اُپاسنا۔ ریاضت

پرماتما کی نیک صفات کو جاننا۔

ایشور کی اُپاسنا سے دل کو شانتی نصیب ہوتی ہے۔ اور شانتی کی بدولت تندرستی آتی ہے۔ ہر ایک اچھی نعمت اور تمام نیک صفات کا انتہائی مرکز ایشور ہے۔ ہر ایک لاانتہا طاقت کی سرحد ایشور میں موجود ہے۔ اور نیک صفات اور قدرتی ظہورات کا تصور کرنے سے ہی اُپاسنا کی جاتی ہے۔ دل میں ہمیشہ نیک خیالات لانے چاہئیں۔ اپاسنا سے بھی مطلب حل ہوتا ہے۔ اس لئے اس نقطۂ نگاہ سے اُپاسنا کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ جیسا دل ویسا

آدمی یہ ضرب المثل دنیا کے ہر ایک حِصّے پر عائد ہوتی ہے۔ اِس لیئے آدمی کا مستقبل دِل میں نیک خیالات لانے سے اچھا اور بُرے خیالات میں غلطان رہنے سے گندہ ہو جاتا ہے ۔

آدمی کے اندر تصّور کی طاقت کی اتنی اہمیت ہے۔ جو آدمی دھرم ۔ ارتھ۔ کام اور موکھش کے معراج کو ہمیشہ دل میں جگہ دیتا ہے۔ وہی دنیا میں متحمنانہ زندگی بسر کرسکتا ہے۔ لیکن جو آدمی ہمیشہ اپنے دِل میں کینہ بغض غُصّہ ۔ حسد ۔ پستی ۔ کم ہمتی ۔ اور سُستی کے خیالات لاتا ہے۔ اس کی دن بدن تخریب ہوتی جاتی ہے ۔ فکر سے اپنے دِل کو غلطاں کرنے والے آدمی کئی قِسم کی مصیبتوں کا شکار بنتے ہیں۔ آدمی کو چاہیئے ۔ کہ وہ ہمیشہ اونچے خیالات کو دل میں جگہ دے اور دُنیا میں کامیابی کی زندگی بسر کرے ۔

تاریخ ۔ پُران اور قِصّے کہانیوں کی کتابیں خواہ وہ خیالی بھی کیوں نہ ہوں ۔ اگر اونچے خیالات کے بیجوں کو اُگانے والی ہوں ۔ تو اُن کے مطالعہ سے فائدہ ہوگا ۔ فحش اور گندے ناولوں کی قسم کی جتنی کتابیں ہیں۔ اگر ان کا مطالعہ جاری رکھا جائیگا ۔ تو نقصان ہی ہو گا ۔ اس میں کسی کو بھی شک نہیں ۔ دھرم گرنتھوں میں بیر بہادروں کی سوانح حیات پڑھنے پر بہت زور دیا گیا ہے ۔ اُن کے پڑھنے والوں کے دلوں میں وہ بُہت اونچے پایہ کے خیالات پیدا کرتی ہیں ۔ دیوتاؤں کی نیک خوبیوں اور لازوال طاقتوں کو بار بار دل میں لانے سے وہ اُن کے پوجاری کو اونچے معراج پر لے جاتی ہیں ۔ کیونکہ اس سے پوجاری کے دِل میں بھی نیک صفات اور لازوال طاقتوں کے بیج پھوٹ اُٹھتے ہیں ۔ اس کے برعکس جو بھی اپاسنا کی جائیگی وہ مفید نہیں ہو سکتی ۔

جو انسان دیوتاؤں کی مانند اپنی زندگی بسر کرتا ہے۔ وہ دیوتا ہو جاتا ہے۔ یہ بھگوت گیتا کا قول ہمارے اِس اصول پر خوب صادق آتا ہے۔ نفیس نفیس خیالات لانے سے انسان کے اندر نفاست آتی ہے۔ اور اسی سے تندرستی بھی نصیب ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اُپاسنا سے دل کو راحت۔ آتما کو طاقت۔ دماغ کو سرور اور عقل میں رونق آتی ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ اُپاسنا کرنے والے لوگ خوب تندرست ہوتے ہیں۔ میرا سہارا وہ طاقت کا سرچشمہ ایشور ہے۔ یہ اعتقاد بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ ویرج پیدا کرتا ہے۔ اعتقاد۔ دھیرج اور نڈر تا بڑھنے سے تندرستی اور صحت کے نقطۂ نگاہ سے بہت فائدہ ہوتا ہے ⁂

سادہ خورد و نوش

تندرستی کے باب پر غور کرتے ہوئے خورد و نوش کے متعلق بھی کچھ نہ کچھ لکھنا ضروری ہے۔ کیونکہ آج کل خورد و نوش کے متعلق جتنی گڑبڑ ہی ہو رہی ہے۔ اُسے نظر انداز کرنا خودکشی کی موت کے مترادف ہے۔ دال۔ روٹی۔ دودھ۔ گھی مکھن۔ بالائی۔ چھاچھ۔ چاول۔ سبزی وغیرہ جتنی چیزیں ہیں۔ وہ سب فائدہ مند اور تندرستی بخشنے والی ہیں۔ گائے کا دودھ بہت بہتر ہے۔ اس کے نہ ملنے پر اور دودھ کا استعمال کرنا چاہیئے۔ بازار کی چیزیں جو حلوائیوں کی دوکانوں یا کھاؤ نچے والوں کے پاس ہوتی ہیں۔ ایک بھی کھانے کے لائق نہیں ہوتی۔ ان کے اُوپر مکھیاں بیٹھی ہیں۔ اور کھانے کے ناقابل بنا دیتی ہیں۔ مکھیاں نالیوں کے میلے پر بیٹھ کر سیدھا دوکان کی مٹھائیوں پر آ کر بیٹھ جاتی ہیں۔ اس لیئے وہ سب مٹھائیاں زہر آلودہ ہو جاتی ہیں۔ لیکن جو دوکاندار اپنی چیزیں

شیشے کے برتنوں میں محفوظ رکھتے ہوں۔ اُن سے انہیں لینے میں کوئی ہرج نہیں ہے۔ تاہم تلی ہوئی چیزیں نقصان دہ ہی ہیں۔ کھانے کے لئے تو ساری چیزیں چاہیئں۔ اور انہیں خوب صاف کر کے استعمال کرنا چاہئے۔ اور چیزیں نہ کھائی جائیں۔ تو بہت اچھا ہے۔ آدمی کے لئے سب سے بڑھیا غذا پھل ہیں۔ ان کے متعلق دو باتوں کا لحاظ رکھنا چاہیئے۔ ایک تو وہ پکے ہوئے ہوں۔ اور صاف سُتھرے ہوں۔ دوسرے انہیں اپنی طبیعت کے لحاظ سے استعمال کیا جائے۔ یہی بڑھیا کھانا ہے۔ تلی ہوئی چیزوں سے پھل سو گنا بہتر ہیں۔ پینے کی چیزوں میں بھی آج کل بہت گڑبڑ ہو رہی ہے ٭

بازاروں میں خطرناک پینے کی چیزوں کی دوکانیں دن بدن بڑھ رہی ہیں۔ چائے۔ کافی۔ قہوہ۔ سوڈا۔ شراب اور مختلف طرح کے عرق اور شربت اور ہر طرح کے ٹھنڈے پانی بہت نقصان دہ ہیں۔ حقیقت میں سرکار کی بدولت ہی ان کی روک تھام ہونی چاہئے۔ لیکن ہماری بدقسمتی سے یہ ابھی تک نہیں ہو سکا۔ اِس لئے ضرورت ہے۔ ہم خود ہی کوشش کریں۔ صاف اور پاکیزہ پانی ہی سب سے اچھی پینے کی چیز ہے۔ اچھے کوئیں یا بارش کا پانی سب سے اچھا ہے ٭

تندرستی کے خواہشمند اصحاب کو چاہئے۔ کہ کھانے پینے کے متعلق خوب سمجھ سے کام لیں۔ اور کبھی گندی اور فضول چیزوں کا استعمال نہ کریں۔

۵ ۔ آرام

محنت کرنے کے بعد آرام لینا ضروری ہے۔ محنت سے پٹھوں میں جو کمی واقع ہوتی ہے۔ اِس کی تلافی آرام لینے سے ہو سکتی ہے۔ اس لیئے

آرام نئی جان دینے والا ہے۔ آرام میں گانا بجانا۔ تماشہ دیکھنا۔ اور دل بہلانے والے کئی سامان شامل ہیں۔ ہر موسم میں ہمارے دھرم کے رہنماؤں نے دھارمک میلے تجویز کئے ہیں۔ ان کا یہی مقصد ہے۔ اسی طرح کے دل بہلاؤ سے ہر ایک محنت کے کام کی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ ہر روز پٹھوں کو ڈھیلا رکھنا۔ ڈنڈ آسن اور شواسن کی مشق کرنا اور دل کو ہر ایک خیال سے مبرا کرنا ضروری ہے۔ اتنا ہونے پر بھی پورا آرام پانے کے لئے نیند لینے کی ضرورت ہے۔ آدمی گہری نیند کی اہمیت نہیں سمجھتے لیکن ہماری تندرستی کے لئے نیند کی نہایت ضرورت ہے۔ نیند لینے سے ہزاروں فائدے ہیں۔

ٹھیک وقت پر نیند لینے سے جسم کے تمام اعضا میں مساوات۔ ہمت مضبوطی۔ جلال۔ طاقت اور قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ تھوڑے لفظوں میں کہنا چاہیئے کہ نیند سے ایک نئی زندگی حاصل ہوتی ہے۔

ان تین قسم کے آرام لینے سے آدمی کی تندرستی بہت اچھی رہ سکتی ہے ان تینوں میں نیند کی اہمیت سب سے زیادہ ہے۔

مندرجہ بالا طریق سے آسن پرانا یام۔ اپاسنا۔ سادی غذا اور صاف پانی کو جو شخص کام میں لاتا ہے۔ اسے پانچ چھ گھنٹے تک خوب نیند آتی ہے۔ اور اتنی ہی اس کے لئے کافی ہوتی ہے۔ اس سے وہ ہمیشہ تندرست رہ سکتا ہے۔

سونے سے پہلے منہ دھوکر سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنا چاہیئے۔ اور پیشاب کرکے اپنے عضو تناسل کی تمام میل کو خوب دھوکر پونچھ دینا چاہیئے۔ پھر ایشور کی یاد کے بعد بستر پر شانتی سے لیٹ جانے پر خوب گہری نیند آئیگی۔ اور اس سے بھاری تندرستی حاصل ہوگی۔

یوگ شاستر کا لُبّ لباب

ہم نے اس چھوٹے سے مضمون میں اس طریق سے یوگ شاستر کا نچوڑ دیدیا ہے۔ متعدد گرنتھوں میں بہت تفصیل سے اس کا ذکر آتا ہے۔ اسے بہت اختصار سے یہاں بیان کیا گیا ہے۔ جو صاحب انہیں اچھی طرح سمجھ لینگے۔ وہ اپنی کاوش سے تندرستی کو خوب محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ یا اپنی بیمار حالت کو بدل کر تندرستی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس مضمون میں کسی خیالی بات کا ذکر نہیں دیا گیا۔ اکثر سب باتیں آزمودہ ہیں۔ اس لئے ناظرین سے درخواست ہے۔ کہ وہ اس مضمون کو اپنی تندرستی کی حفاظت کے لئے ضرور کام میں لادیں۔

یوگ سادھن کا فن بہت ہی دقیق اور مشکل ہے۔ لیکن اس مضمون میں اس کا اتنا ہی ذکر کیا گیا ہے۔ جس سے عام لوگ فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ جو لوگ یوگ کے فن میں بہت اُونچا جانا چاہتے ہیں۔ اُنہیں اگرچہ اس سے فائدہ نہیں ہوگا۔ لیکن عام ذہنیت کے آدمی جو اپنے روز کے دنیاوی کاروبار کو کرتے ہوئے یوگ سادھن سے مستفید ہونا چاہتے ہیں۔ اُن کے لئے یہ مضمون خوب رہنمائی کا کام دیگا۔ اُمید ہے کہ یہ آدمی اس سے فائدہ اُٹھانے کی ضرور کوشش کریں گے

کوشش کرنے سے ضرور کامیابی نصیب ہوگی

استری جاتی اور یوگ کی تعلیم

(از قلم شری کماری ستیہ دتی شاستری ـــ بنّوں)

خوشی کی بات ہے۔ کہ بھارت کی استریوں میں دن بیداری آرہی ہے۔ ملک

کے سمجھدار اور فاضل طبقہ نے اس بات کو خوب سمجھ لیا ہے۔ کہ جب تک استری جاتی تاریکی کے پردے میں چھپی ہوئی ہے۔ تب تک بھارت کے دکھوں کا فیصلہ ہونا ناممکن ہے۔ جس دیش میں استری جاتی کو حقارت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ وہ دیش جلدی ہی تباہ ہو جاتا ہے۔ منوجی کے اس قول کو بھارت نے اب خوب آزما لیا ہے۔ استری جاتی کو غلام اور علم سے محروم رکھنے کا ثمرہ بھارت ورش مدت سے اٹھا رہا ہے۔ اور تب تک اٹھاتا ہی رہیگا۔ جب تک وہ استری جاتی کو عزت دیکر اور اس میں تعلیم کا پرچار کر کے اپنی کرتوتوں کو دھو نہیں لیتا۔ ان کے لئے پشیمانی نہیں محسوس کرتا۔ یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ آج استری جاتی کے سدھار کے متعلق روپے میں ایک آنے کا کام بھی نہیں ہوا۔ اور نہ ہی مستقبل میں ہوتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ جیسا کہ بھارت کو اس اندھیری کھائی سے نکالنے کے لئے ہونا چاہئے تھا۔ آج اس بات کے کہنے کی بھی ضرورت نہیں کہ استری جاتی کے سدھار کا کام جب تک پورے سولہ آنے نہیں ہو لیتا۔ تب تک دیش سدھار کے سبھی سامان بے فائدہ ہیں۔ بھارت کے لوگوں کو اس طرف پوری طرح سے دھیان نہ دینا ہی اس بات کا کافی ثبوت ہے۔ کہ ابھی اس کا سنہری دن بہت دور ہے ؏

استری جاتی کی عزت اور اس کی تعلیم صرف مردوں کی کوشش سے فروغ نہیں پا سکتی۔ بلکہ اس کے لئے استریوں کو خود کوشش کرنے کی ضرورت ہے۔ اگرچہ دوسرے کی بھلائی اور بہتری چاہنے والے کئی بھائی اس وقت اس کام میں کافی مدد دے رہے ہیں۔ لیکن استری جاتی کو اپنے اچھے دنوں کی تب تک اُمید نہیں رکھنی چاہئے۔ جب تک وہ اپنے قدموں پر آپ

کھڑی نہ ہو جائے۔ اور مردوں کو اپنی طرف سے بے فکر کر کے انہیں دیش کے اور ضروری کاموں میں نہ لگاؤ۔

اس بارے میں پوری کامیابی حاصل کرنے کیلئے ہے۔ ہر ایک مرد کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ ایک استری کو اپنے جسم۔ دل اور آتما کی طاقتوں کو اُبھارنا چاہیے۔ ہماری زندگی کیا ہے۔ صرف جسم دل اور آتما کا ایک ملاپ ہے۔ جس شخص میں ان تینوں میں سے کوئی بھی کمزور ہے۔ اس کا سارا جیون ہی مصیبتوں کا گھر بن جاتا ہے۔ ان تینوں طاقتوں کو ایک ساتھ اونچے پایہ پر لے جانے سے ہی سچا اور سکھی جیون حاصل ہو سکتا ہے۔ اس وقت استری جاتی کی تینوں ہی طاقتیں نامکمل اور کس مپرسی کی حالت میں ہیں۔

بھارت کی استریوں کو اپنی صحت تک کو برقرار رکھنے کی فکر نہیں سوجھتی وہ اپنے جسم کو کمزوری کا ٹھیکیدار سمجھتی ہیں۔ بیمار جسم میں دل بھی بیمار یہ کہاوت مشہور ہے۔ تو اس حالت میں استریوں کو اپنی دلی طاقتوں کی کب خواہش ہو سکتی ہے۔ آتما کی طاقتوں کا ذکر کرنا تو اس پنجابی کہاوت کے مصداق ہے :

"سونا رڑھیا پر تے سپنے شیشہ بھلاں دے"

آج کل زمانہ حال کی استریوں کی تعلیم نے بھی پڑھی لکھی استریوں کو اس طرف اتنا نہیں جھکایا۔ جتنا کہ اُن کے لئے کم سے کم ضرور تھا۔ ہاں کئی علم دوست ایسی استریاں ہیں۔ جنہیں اپنے جسم اور دل کی طاقتوں پر عبور پانے کا قدرتی وقت ملا ہے۔ اور وہ ارادتاً یا سہواً ترقی کر رہی ہیں۔ لیکن صرف اتنے سے ہی دل کو تسلی نہیں ملتی۔

سب سے دُکھ کی بات تو یہ ہے۔ کہ ایسی استریاں بہت ہی کم ہیں۔ جو اپنے نقطۂ نگاہ کو اپنے اونچے معراج تک لے جانے والی ہوں۔ اُن کی دلی کمزوریاں

انہیں کسی اونچی جگہ پر جانے نہیں دیتیں۔ یہ دل ہی اُن کی گراوٹ کا سامان بن رہا ہے۔ مہاتما کبیر داس جی نے بھی کہا ہے ؎

من کے ہارے ہار ہے من کے جیتے جیت

ضرورت تو اس بات کی ہے۔ کہ گیدڑ کو مارنے کے لئے شیر کا سامان مہیا کیا جائے۔ لیکن استری جاتی میں شیر کو مارنے کے لئے گیدڑ کا سامان مہیا کرنے کی طبیعت واقع ہوتی ہے۔ دل کی یہ گراوٹ مدت سے استری جاتی میں پرورش پا رہی ہے۔ اسے دُور کرنے کے لئے بہت کوشش اور کاوش کی ضرورت ہے۔ اپنی طاقتوں کو اُبھارنے کے لئے شروع سے ہی آتما کو اپنا پیش خیمہ بنا لینا چاہیئے تبھی ہم جسم اور دل کی طاقتوں پر عبور پا سکینگی۔ جسم اور دل کی طاقت پیدا ہو کر بھی پھر زائل ہو جایا کرتی ہے۔ جبتک اُن میں آتما کی طاقت کا چشمہ موجزن نہ ہو۔ اس لئے صرف دل اور جسم کی طاقتوں پر ہی قناعت نہیں کرنی چاہئے۔ بلکہ اس سے بھی اونچا جا کر آتما کی طاقت کے چشمہ پر پورا عبور پا کر مکمل فائدہ حاصل کرنا چاہیئے۔

جسمانی طاقتوں کو اُبھارنے کے لئے جسم سے متعلقہ کسرتیں کرنے کی ضرورت ہے۔ اور دل کی طاقتوں کو۔ اس کے علم اور مخفی طاقتوں کو۔ حاصل کرنے کے لئے ایسے ذرائع بہم پہنچانے کی ضرورت ہے۔ جن کا تعلق دل کے اندرونی پردہ سے ہی آتما کی طاقتوں کو حاصل کرنے کے لئے ان سے زیادہ پیچیدہ اور غیر معمولی ذرائع کی ضرورت ہے۔ بھارت ورش کی استریوں میں جسمانی کسرت کا چلن بہت ہی کم ہے۔ بلکہ یہ تہذیب کے برخلاف اور قابل شرم سمجھا جاتا ہے۔ اس سے اونچی طاقتوں کے ذرائع تو آدمیوں میں بھی کم ملتے ہیں۔ استری جاتی کا تو ذکر ہی کیا ہے۔

جتنی رکاوٹیں استری جاتی کے اس راستے میں آتی ہیں۔ یا آ سکتی ہیں۔ میں انہیں خوب سمجھتی ہوں۔ لیکن اس کی وضاحت کو طاق پر رکھ کر میں ایک ایسا

سادھن تجویز کرتی ہوں۔ جس سے اُس کی جسمانی - دلی اور روحانی تینوں طاقتیں بیدار ہونگی - اور کسی قسم کی تکلیف کا سامنا نہ کرنا پڑے گا۔

میں نے بہت تھوڑے عرصے سے ہی اِس سادھن کو شروع کیا ہے - اور صرف دو سال میں ہی اپنے جسمانی اور دلی طاقتوں میں غیر معمولی تبدیلی حاصل کر لی ہے - اِس سادھن کے متعلق خاص تحقیق کرنے سے ایسے کئی ثبوت مِل سکتے ہیں - جس سے اس کا لاثانی اور انمول ہونا ثابت ہوتا ہے -

یہ سادھن ہمارے بھارت ورش میں مدت سے رواج پذیر رہا ہے - اور خود ایشور نے ویدوں میں اس کا اُپدیش دیا ہے - لیکن بھارت ورش کی گراوٹ سے جہاں ہمارے آرام کے سامان اور ہمارا زر و مال ہمارے ہاتھ سے نکل چکا ہے - وہاں انمول آتما کے سادھن بھی ہم سے رخصت ہو چکے ہیں - پہلے تو بھارت کے لوگ اس کے نام تک کو بھی بھول چکے ہیں - اگر کسی کو اس کی یاد بھی ہے - تو وہ اُس کی تعلیم سے دُور رہ کر اسے ایک خیالی صنعت اور خطرناک چیز سمجھتا ہے ۔

ابھی تک اِس سادھن کا نام نہیں بتایا گیا - آپ اُسے جاننے کے لئے بہت خواہش مند ہو گی - سُنیئے - اس لاثانی سادھن کا نام ہمارے وید اور شاستروں میں یوگ آیا ہے - جس کے متعلق بھگوان منوجی نے کہا ہے - کہ

" جس طرح آگ کی تپش دینے سے تمام دھاتوں کی آلودگی راکھ ہو جاتی ہے - اسی طرح پرانوں کو روک کر پرانایام کرنے سے حواس خمسہ کی کمزوریاں بھی دور ہو جاتی ہیں - اتری سنگھتا میں لکھا ہے -

योगात संप्राप्यते ज्ञानं योगोधर्मस्य
लक्षणम्। योगः परं तपो ज्ञेयस्तस्माद योगं समभ्यसेत।

یوگ سے گیان حاصل ہوتا ہے - یوگ ہی دھرم کی تعریف ہے - یوگ ہی بھاری ریاضت ہے - اس لئے یوگ کا ابھیاس کرنا چاہیئے۔

بہت سخت ریاضت سے شاستروں کے مطالعہ سے اور یگیہ کرنے سے جو نعمت حاصل نہیں ہوسکتی۔ وہ برہمن۔ کھتری اور ویشہ کو یوگ کے ابھیاس سے مل سکتی ہے۔ گرڑ پران میں کہا ہے۔

भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम्

دنیا کے دکھوں سے پریشان آدمیوں کے لئے یوگ ہی ایک عمدہ اکسیر ہے۔ سکندھ پران میں لکھا ہے۔

आत्म ज्ञानेन मुक्ति स्यातच
योगाहते नहि स च योगाश्चिर कालमभ्यासादेव सिध्यति ॥

آتما کے گیان سے نجات ملتی ہے۔ لیکن وہ یوگ کے بغیر نہیں آسکتا۔ اور یوگ بہ مدت کے ابھیاس سے عبور نصیب ہوتا ہے۔

کورم پران میں کہا ہے

योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपञ्जरम्
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति ॥

یوگ نام کی آگ تمام پاپوں کے پنجر کو جلدی جلا دیتی ہے۔ اس سے خود بخود ہی علم کا ظہور ہوتا ہے۔ اور اس کی بدولت نجات حاصل ہوتی ہے۔

یوگ بیج میں شوجی مہاراج نے پاربتی سے کہا ہے۔

اے پاربتی! آدمی کتنا ہی علمی قابلیت رکھتا ہو۔ کتنا ہی دنیا سے آزاد ہو۔ کتنا ہی دھرماتما ہو۔ اور کتنا ہی نفس کش ہو۔ یوگ ابھیاس کے بغیر نجات حاصل نہیں کرسکتا۔ آدمی کا تو کہنا ہی کیا ہے۔ دیوتاؤں کو بھی یوگ کے بغیر نجات نہیں مل سکتی۔

یہ سمجھ کر برہما وغیرہ تمام دیوتا بھی یوگ ابھیاس میں مصروف ہوئے۔ اس لئے انسان بھی اگر یم راج کے ڈر سے نجات چاہتا ہے۔ تو اس یوگ ابھیاس کو کام میں لے آئے۔

بھگوت گیتا میں بھگوان کرشن نے بھی کہا ہے۔

"جو پھل ویدوں کے مطالعہ سے یگ تپ اور دان کو کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔ یوگی آدمی اس یوگ کے طریق کو سمجھ کر اس سے بھی بڑھ کر جو موکش — نجات نام کا پھل ہے نصیب کرتا ہے۔"

شِو سنگھتا میں کہا ہے:-

"تمام شاستروں کی چھان بین کر کے اس پر خوب غور اور خوض کے بعد جو لب لباب نکلا ہے۔ وہ ایک یوگ شاستر ہی ہے۔ اسی پر سب کو اعتقاد کرنا چاہیئے۔"

ہٹھ یوگ پردیپکا میں بھی کہا ہے:-

"کہ برہمن۔ کھتری۔ ویش۔ شودر اور استری جاتی کو پاکیزہ کرنے والا اُن کے کیئے ہوئے تمام فعلوں کو ہٹانے والا۔ اور نجات بخشنے والا یوگ کے بغیر اور کوئی شاستر نہیں ہے۔"

"جوان۔ بوڑھا اور بہت بوڑھا۔ بیمار یا کتنا ہی کوئی کمزور کیوں نہ ہو۔ اس کو بھی تمام یوگ شاستر میں پورا ملکہ حاصل کرنے سے سدھی — نجات حاصل ہو سکتی ہے۔"

اسی طرح گھیرنڈ سنگھتا۔ مہابھارت۔ یوگ وششٹھ۔ یاگیہ ولکیہ۔ سنگھتا وغیرہ تمام قدیم گرنتھوں میں یوگ کی عظمت کا ذکر ملتا ہے۔ صرف یوگ کا سادھن ہی انسان کو اپنی دل۔ جسم اور آتما کی طاقتوں کو وسیع کرنے کا کام دے سکتا ہے۔ اس دنیا اور بعد کی دنیا دونوں میں آرام کا یہ ایک ہی سادھن ہے۔ اس کے تھوڑے ابھیاس سے ہی انسان میں اپنے جسم اور دل کو سمجھنے

کی طاقت آجاتی ہے۔ اور وہ ان دونوں میں طاقت اور راحت کا احساس کرنے لگتا ہے۔ جو لوگ ہمیشہ بیماری کا شکار رہتے ہیں۔ جن کا دل ہر وقت پریشان رہتا ہے۔ وہ ضرور ہی ایک بار اس کا امتحان کریں۔ وہ اس کی عظمت کو اس سے بھی زیادہ سمجھینگے۔ جس کا ذکر میں نے اس مضمون میں کیا ہے۔ اور شاستروں میں ملتا ہے۔

میں اپنی بہنوں کو یقین دلاتی ہوں۔ کہ شاستروں میں لکھے ہوئے یوگ سادھن کا تمہیں بھی حق حاصل ہے۔ اگر تمہارا اپنے نفس پر پورا قابو ہے۔ اور تمہارا اخلاق نیک ہے۔ تو تم بھی دنیا کے تمام کام کاج کو کرتی ہوئی اسے کر سکتی ہو۔ لوگوں میں اس سادھن کے متعلق جو وہم اور خیال پیدا ہو رہا ہے۔ وہ صرف لاعلمی کا نتیجہ ہے۔

پیاری بہنو! اگر تمہیں اپنے حقوق کو دنیا میں مردوں کی مانند ہی ثابت کرنا منظور ہے۔ اگر تم مردوں کے زمرہ میں اونچی سے اونچی جگہ پر بیٹھنا چاہتی ہو۔ تو پھر کیوں اس سادھن سے دور رہتی ہو۔ جو حقیقت میں تمہارے آتما کی ترقی کا اہم ذریعہ ہے۔ اگر مردوں کو دنیا میں آتما کا اپدیش دینے کا حق ہے۔ تو وہ تمہیں بھی ضرور حاصل ہے۔ پر اس کے لئے سادھنوں کی زیادہ ضرورت ہے۔ جو ابھی استری جاتی میں بہت کم نظر آتے ہیں۔

مجھے امید ہے کہ میری بہنیں میرے اس مضمون پر خوب غور و خوض سے کام لینگی۔ اگر انہیں یہ پسند ہوا۔ تو میں اس باب میں اور بھی وضاحت کے ساتھ لکھنے کی کوشش کرونگی۔

گورو دیو سب کا کلیان کریں۔

سُوریہ بھیدن ویایام سے استریوں کا فائدہ

آسنوں کے سوریہ بھیدن ویایام پر مضمون شائع ہونے کے بعد کئی استریوں کے خطوط آگئے ہیں - ان کو شک ہے - کہ ان ویایاموں سے استریوں کو فائدہ پہنچ سکتا ہے - یا نہیں ؟ کنواری لڑکیوں اور ماتاؤں کے لئے بھی یہ ویایام مفید ہے - یا نہیں - سوریہ بھیدن ویایام سے متعلق پہلے مضمون میں لکھا ہی گیا ہے - کہ یہ ویایام استری اور مرد دونوں کے لئے مفید ہیں تاہم مردوں کو اس ویایام سے فائدہ ہوتا ہے - اس میں کسی کو بھی کوئی شک نہیں اگر شک ہے - تو وہ استریوں کے باب میں ہے - اس لئے ان کے لئے ہی میں اس کی تھوڑی سی اور تشریح کرتا ہوں -

کنواری لڑکی نوجوان اور بوڑھی .... ہر ایک عمر کی استری کے لئے یہ ویایام نہایت مفید ہے - لیکن اس میں مندرجہ ذیل امور پر خیال کرنا ضروری ہے -

۱ - حیض کے چار پانچ دن یہ ویایام یا اسی قسم کی کوئی اور کسرت نہیں کرنی چاہئے - یہ دن استریوں کے لئے آرام کرنے کے ہیں - ان دنوں سخت سردی اور گرمی وغیرہ سے بچنا اور کوئی محنت کا کام نہ کرنا بہت ضروری ہے -

۲ - حاملہ ہونے کی حالت میں حمل کے چار ماہ کے بعد یہ ویایام نہیں کرنا چاہیئے - خاص کر سر آسن کرنا منع ہے ---- اسے چھوڑ کر بہت آہستہ آہستہ اور شانتی سے پانچ چھ ماہ کے بعد اسے یکقلم چھوڑ دینا چاہیئے - اور بچہ جننے کے بعد تین چار ماہ تک ملتوی ہی رکھنا چاہیئے - اتنے آرام لینے کے

بعد دوبارہ آہستہ آہستہ پھر شروع کیا جا سکتا ہے۔

۳۔ اتنے آرام کے بعد جب اسے پھر شروع کرنا ہو۔ تو پہلے دن چار پانچ بار دوسرے دن آٹھ بار، تیسرے دن بارہ بار اسی طرح ہر روز دو اور چار بار بڑھا کر اپنے پہلے معمول پر آہستہ آہستہ آنا چاہئے۔

۴۔ کسی طرح بھی جلدی کرنے سے فائدہ نہیں ہو سکتا۔

۵۔ یہ ویایام استریوں کو بہت آہستہ آہستہ کرنا چاہئے۔ ہاں جو استریاں خوب طاقت ور ہیں۔ اُنہیں آدمیوں کی طرح تیزی سے کرنے میں فائدہ ہے۔ لیکن جو کمزور ہیں۔ اُنہیں آہستہ اور شانتی سے ہی کرنا اچھا ہے۔ اور دس بارہ بار اسے کر کے بیچ میں کچھ آرام لے کر پھر اسے شروع کر دینا اچھا ہے۔ اس طرح اپنے پہلے کے معمول تک اسے پہنچا دینا چاہئے۔

یہ ویایام یہاں کئی استریاں کرتی ہیں۔ تھوڑے دن ہی ہوئے کہ اسلام پور میں اس ویایام کے متعلق مقابلہ ہوا تھا۔ اس میں لڑکیاں بھی شامل تھیں۔ جہاں لڑکوں کے ساتھ لڑکیاں بھی اس ویایام کے مقابلہ میں شامل ہوتی ہیں۔ وہاں استریوں میں اس کا چلن نظر آتا ہے۔ اسے ثابت کرنے کی ضرورت ہی نہیں ہے اس کے علاوہ کئی سردار اور جاگیرداروں کی استریاں اسے بیس تیس سال سے متواتر کر رہی ہیں۔ مندرجہ بالا تمام اصولوں کو سامنے رکھ کر یہ ویایام کیا جاتا ہے۔ اس لئے بچہ پیدا ہوتے وقت بھی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ بچے خوب چاق و چوبند اور تندرست پیدا ہوتے ہیں۔ اور اُن کی ماتائیں بھی خوب تندرست اور ہر بیماری سے بیباک رہتی ہیں۔ یہ استریاں ہر روز دو سو کی تعداد تک اس ویایام (نمبلد) کو کرتی ہیں۔

لڑکیاں۔ کنواری اور جوان استریاں بھی کئی ہیں۔ جو اس کو حسب معمول

کر رہی ہیں۔ کئی ڈاکٹروں کا تجربہ یہ ہے۔ کہ جو استریاں اس ویایام کو کر رہی ہیں۔ ان کی تندرستی دوسروں کے مقابلے میں بدرجہا بہتر رہے۔ اور انہیں بچہ جننے کی تکلیفیں۔ دوسروں کی نسبت بہت ہی کم اُٹھانی پڑتی ہیں۔ یہ تجربہ کرنے کے بعد کئی ڈاکٹر لوگ استریوں کو اس ویایام کرنے کی ہدایت دینے لگے ہیں۔ بمبئی کے مشہور ڈاکٹروں کی رائے یہ ہے۔ کہ مندرجہ بالا اصولوں کے مطابق اگر یہ ویایام استریاں کرنے لگیں۔ تو انہیں بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

اس لئے نمبر ا کا سوریہ بھیدن ویایام استریوں کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ اس میں کسی قسم کا شک نہیں ہے ٭

دمہ کا مرض اور شیرشاسن

از قلم شری واسو دیو کاپرے۔ مصوّد کرہاڑ

اگست ۱۹۱۴ء میں مجھے دمّہ کا مرض شروع ہوا۔ اس سے پہلے مجھے اس قسم کی کوئی بیماری نہیں ہوئی تھی۔ کھانسی اور بلغم سے مجھے کبھی تکلیف نہیں ہوئی تھی۔

جب دمہ کا مرض بڑھ گیا۔ تو ڈاکٹر باٹوے صاحب کے پاس گیا۔ اس نے خوب محنت سے میرے جسم کا امتحان کر کے کہا۔ کہ یہ دمّہ کا مرض آپ کو اپنے آباؤ اجداد سے ملا ہے۔ اس لئے اب خوب اعتدال سے اپنے کھانے پانے کا خیال رکھنا چاہئے۔ ورنہ آپ کی طاقت زائل ہوتے ہی اس سے بہت سی تکلیفیں سہنی پڑیں گیں۔

دمہ کا مرض شروع ہونے سے پہلے میرے روز کا معمول حسب ذیل تھا۔ میں بمبئی میں مادھو آشرم میں رہتا تھا۔ وہاں دوپہر اور رات کے دونوں وقت کے کھانے میں دہی اور چھاچھ کا بہت ہی استعمال کرتا تھا۔ اور چھاچھ کے ساتھ ساتھ دودھ بھی پیتا تھا۔ اور روٹی کے ساتھ بھی دہی اور مصری ملا کر کھاتا تھا۔ رات کو دودھ پینے کے بعد بلا ناغہ پانی پیا کرتا تھا۔ اور کبھی کسرت کا نام نہیں لیتا تھا۔ اسی طرح کھانسی کی بیماری کے لئے جس جس سامان کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان سب کو میں بلا ناغہ اکٹھا کر رہا تھا۔

کئی میرے دوستوں نے کہا بھی کہ اس طرح کی بداعتدالی سے آپ کو کئی تکلیفیں برداشت کرنی ہونگی۔ لیکن میں اپنی تندرستی پر نازاں تھا۔ اور انہیں یہی جواب دیتا تھا۔ کہ میں اس طرح کے ڈر سے ڈرنے والا نہیں ہوں۔ مجھے نہ تو کھانسی ستا سکتی ہے۔ اور نہ کچھ میرا دمہ بگاڑ سکتا ہے۔ اگر میں پتھر کو بھی کھا لوں۔ تو وہ بھی ہضم ہو سکتا ہے۔ اس لئے میں آپ کی رائے کی کچھ بھی قیمت نہیں سمجھتا۔

اس طرح بہت دن .... کچھ سال تک میرا یہ گھمنڈ بنا رہا۔ اخیر میں میری بداعتدالیوں کی حد ہو گئی۔ اور بڑے زور سے دمہ کے مرض نے مجھ پر غلبہ پا لیا میری ماں دمہ کی مرض میں مبتلا تھیں۔ ان سے ہی مجھے وراثت میں یہ مرض ملا۔ اگست ۱۹۱۲ء سے ہی اس مرض نے مجھے ستانا شروع کیا۔

ڈاکٹروں اور ویدوں کی کئی دوائیاں لیں۔ لیکن کچھ بھی افاقہ نہ ہوا۔ رفتہ رفتہ میری حالت یہاں تک ہوئی۔ کہ اب مرتا ہوں یا گھڑی بھر کے بعد بھی یہ خیال ہی بار بار میرے سامنے آنے لگا۔

اب یہ حالت تھی۔ کہ پہلے وقت کی تمام بداعتدالیوں کی بولتی تصویر میری

آنکھوں کے سامنے لگی۔ لیکن اب پشیمانی سے کیا بنتا تھا۔ میرے سدھار کا وقت ایک مدت سے پہلے ڈھل چکا تھا۔ اسلئے اب میرا دل ملک الموت کی پوجا کرنے لگا۔

بمبئی چھوڑ کر پونا میں آگیا۔ لیکن کچھ بھی فائدہ نہ ہوا۔ اس لئے وہاں سے بھی اپنا دھندا اٹھا کر اپنے وطن کرہاڑ میں رہائش اختیار کرلی۔ وہاں شری یت رائو ویدہ جی کی نگرانی میں ویدک کا علاج کرنے لگا۔ جس سے کچھ آرام ہونے لگا۔

تھوڑا ہی آرام ملنے کے بعد میں بمبئی گیا۔ وہاں جاتے ہی دمہ نے پھر غلبہ پالیا۔ اب کچھ ماہ بمبئی میں اور کچھ ماہ کرہاڑ میں رہنے لگا۔ اس لئے میرے مصوری کے دھندے میں بھی مشکل پڑنے لگی۔ اس طرح ۱۹۱۷ء تک میرا یہی حال رہا۔ کسی بھی دوائی سے کچھ افاقہ نہ ہوا۔

جون ۱۹۱۷ء میں بمبئی میں ایک یوگی سنیاسی آئے تھے۔ ان کا وہاں ایک ویاکھیان ہوا۔ جس میں اُنھوں نے کہا۔ کہ شیرشاسن کا ابھیاس کرنے سے آنکھوں کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ دماغ خوب کام کرنے لگتا ہے۔ سفید بال کالے ہو جاتے ہیں۔ اسے پہلے پندرہ دن تک پانچ منٹ دوسرے پندرہ دن تک دس منٹ۔ اس طرح علی التواتر دوگنا بڑھاتے ہوئے ایک گھنٹہ تک کا اس کا ابھیاس کرنا چاہیئے۔ غذا سادہ اور چکنی کھانی چاہیئے۔ ہر روز اگر ممکن ہو۔ تو کیلے کے پھل کا استعمال کرنا چاہیئے۔ اس کے ابھیاس سے تمام جسم سُدھر جاتا ہے۔

اس ویاکھیان کا ذکر میرے دوستوں نے مجھ سے کیا۔ اسی دن سے میں نے شیرشاسن کرنا شروع کر دیا۔ ہر پندرہ دن کے بعد پانچ پانچ منٹ بڑھاتے بڑھاتے ایک گھنٹہ کا ابھیاس پیدا کر لیا۔ کچھ دنوں کے بعد میں سویرے ہی دو

گھنٹے لگاتار اسے کرنے لگا۔

جب ہی میرا ابھیاس آدھ گھنٹے سے زیادہ ہؤا۔ تب سے ہی میرے دمّہ کا مرض کم ہونے لگا۔ آفاقہ معلوم ہوتے ہی میرا اعتقاد اور زیادہ بڑھنے لگا۔ دو گھنٹہ کا ابھیاس ہوتے ہی دمہ کا نام ونشان بھی نہ رہا۔ میں نے اسے اور بڑھایا۔ یہاں تک کہ اب اسے تین گھنٹے تک کرنے لگا۔ اس سے میری خوب ہمت بندھی۔ میں نے اسے سوا تین گھنٹے تک پہنچا دیا۔

سویرے سات بجے سے سوا دس بجے تک میں یہ آسن کرتا تھا۔ جب دمہ کا مرض بالکل دُور ہو گیا۔ تو میں صرف ایک گھنٹہ ہی اس کا ابھیاس کرنے لگا۔ جو دمہ تین سال دوائیاں کھاتے کھاتے دُور نہیں ہؤا تھا۔ وہ شیرشاآسن کے ابھیاس کی بدولت ہوا ہو گیا۔ اب اس واقعہ کو چھ سال ہوئے ہیں۔ میں ہر روز دو گھنٹے شیرشاآسن کرتا ہوں۔ مجھے ایک دن بھی دمہ کی تکلیف نہیں ہوئی۔

لیکن کچھ دن ہوئے۔ میرے دوستوں اور ڈاکٹروں نے مجھے رائے دی کہ اب شیرشاآسن ملتوی کر دینا چاہئے۔ مجھے بھی یہ بات اچھی معلوم ہوئی۔ اس لئے میں نے ایک دم ہی اسے کرنا بند کر دیا۔ پندرہ بیس دن کوئی تکلیف نہیں ہوئی۔ لیکن اس کے بعد دمہ کا بیج پھر پھوٹ نکلا۔

اس وقت میں ایک بدا عتدالی بھی کر رہا تھا۔ وہ یہ کہ میں ہر روز ندی کے سرد پانی میں خوب تیرتا تھا۔ جن دنوں شیرشاآسن کرتا رہا۔ تب دمہ میرا کچھ نہیں بگاڑ سکا۔ لیکن اسے ملتوی کرتے ہی ٹھنڈے پانی نے اثر کیا۔ اور دمہ پھر سے پھوٹ نکلا۔

اب میں نے شیرشاآسن کا ابھیاس پھر شروع کر دیا۔ لیکن دمہ کا زور اتنا بڑھ چکا تھا۔ کہ کسی روز تو شیرشاآسن کرنا بھی ناممکن ہو جاتا تھا۔ لیکن کئی اور

تجویزوں کو کام میں لا کر جب لگاتار پندرہ بیس دن تک اسے کیا۔ تو دمہ کے پاؤں اکھڑنے لگے۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے۔ کہ شیرشاسن دمہ کے لئے ایک اکسیر دوا ہے۔ لیکن بداعتدالی سے کام نہ لینا چاہئے۔

شیرشاسن سے مجھے اور بھی کئی فائدے ہوتے ہیں۔ گذشتہ چھ سال میں مجھے کسی قسم کی بیماری نہیں ہوئی۔ عینک کے بغیر بھی میں تصویروں کا باریک سے باریک کام کر سکتا ہوں۔ میری آنکھیں اتنی اچھی ہیں۔ میری عمر اس وقت ۵۴ سال کی ہے۔ لیکن میری طاقت زائل نہیں ہوتی۔ میں اب بھی بڑھئی کا چوکھٹے وغیرہ طیار کرنے کا کام خود ہی کرتا ہوں۔

دمہ کے مریض کو ندی کے سرد پانی میں نہانا سچ مچ نقصان دہ ہے۔ لیکن شیرشاسن کی بدولت میں یہ بھی کر رہا ہوں:۔

پچھلے انفلوئنزا کے دنوں مجھے بخار ہوا۔ لیکن میں نے کسی دوائی کا استعمال نہیں کیا۔ میرا بخار صرف شیرشاسن کی بدولت ہی دور ہو گیا۔

اس طرح مجھے شیرشاسن سے کئی قسم کے فائدے پہنچے ہیں۔

مجھے انفلوئنزا کا بخار ۱۰۵ ڈگری کا تھا۔ جب میں نے شیرشاسن کرنا شروع کیا۔ اس سے بخار اترنے لگا۔ اس روز میں نے تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد کئی بار اسے کیا۔ بخار بہت کچھ ہٹ گیا۔ اور مجھے بھوک لگنے لگی۔ اس وقت میں نے کچھ روٹی بھی کھا لی۔ اس طرح اسے بلاناغہ روز کرنے سے تیسرے روز مجھے بخار سے بالکل نجات مل گئی۔

پندرہ روز کے بعد پھر وہی بخار ہوا۔ تب بھی میں نے یہی علاج کیا تب سے جو بخار ہٹا۔ اب تک پھر آ کر اس نے کبھی منہ نہیں دکھایا۔ معمولی بخار میں بھی شیرشاسن کا اچھا اثر پڑتا ہے۔ سر درد کیلئے اس کے برابر اور کوئی علاج نہیں ہے۔

آسنوں سے تندرستی کا مشاہدہ

از قلم شری گیان چند آریہ پروہت - آریہ سماج بھکر

اس میں شک نہیں کہ آپ کو خط ملے بہت مدت گذر چکی ہے۔ لیکن کئی اتفاقیہ کاموں کے آپڑنے پر آپ کی خدمت میں اس کا جواب نہیں دے سکا ہوں۔ معاف کیجئے گا۔ آپ کی فرمائش کے مطابق آسنوں کے متعلق میں اپنے نج کے نیز دوسروں سے حاصل کئے ہوئے کئی مشاہدے بھیجتا ہوں۔ اگر آپ مناسب سمجھیں تو اپنے ویدک دھرم میں انہیں شائع کر دیں۔

۱۔ مجھے قبض کی شکایت تھی۔ کئی دوائیوں کے استعمال کرنے سے بھی افاقہ نہ ہوا۔ ہاں کچھ وقت کے لئے آرام نصیب ہوتا تھا۔ لیکن چار دن کے بعد ہی پھر وہی حالت ہو جاتی تھی۔ ۲۴ مئی سے شیر شاسن شروع کیا تھا۔ اور حسب معمول اسے تین ماہ تک دیوار کے ساتھ کرتا رہا۔ جس سے قبض کا مرض دفع ہو چکا ہے۔ پانچ ماہ گذرنے پر میرے جسم میں کسی قسم کا ہاضمہ کا نقص نہیں رہا۔

ساتویں مہینے مجھے ایک دوست سے انگریزی زبان کا 'یوگ میمانسا' نام کا ایک رسالہ ملا۔ جس میں میں نے شیر شاسن کے متعلق ایک مضمون پڑھا۔ اور اس کی بدولت سروانگ آسن' کے متعلق بھی کچھ واقفیت حاصل کی۔ ان دونوں آسنوں کے اثر سے صرف دو ماہ کے عرصے میں ہی میرے سارے جسم کے جوڑ سڈول ہونے شروع ہو گئے۔ مطالعہ کرنے پر جو پہلے کبھی کبھی سردرد محسوس ہوتا تھا۔ وہ بالکل نہیں رہا۔

اسی وقت میں پندرہ منٹ تک شیر شاسن پندرہ منٹ تک سروانگ

آسن ۱۰ منٹ تک ہل آسن اور اور چار منٹ تک متسیہ آسن کر رہا ہوں۔ تندرستی میری باقاعدہ جاری ہے۔ دل کی طاقتوں کو ترقی دینے میں بھی اس کسرت نے مجھے کافی مدد دی ہے۔ چستی اور ہمت کا ہمیشہ کے لئے بنائے رکھنا یہ اس کسرت کا عجیب معجزہ ہے۔ شیرشاسن اور سروانگ آسن اپنے حواسِ خمسہ کو قابو میں لانے کے لئے نہایت مفید ہیں۔ یہ ویریہ کی تمام کمزوریوں کو دور کر کے اس میں استقامت پیدا کرتے ہیں۔

۲۔ ایک دیوی جس کی قوتِ ہاضمہ بالکل کمزور ہو چکی تھی۔ جس کی بڑی وجہ چائے کا استعمال تھا۔ اسے بھی حسبِ معمول دو ماہ تک شیرشاسن کرنے سے بڑا بھاری فائدہ پہنچا۔ اگر اب بھی طبیعت کا خاصہ ہو جانے کے باعث اسے چائے نوشی کا موقعہ ملتا ہے۔ لیکن اسے ابھی تک کوئی نقصان معلوم نہیں ہوا۔

۳۔ آریہ سماج منڈی کے پردھان ...... صدر مہاشہ دھرم چندر جی صاحب پوسٹ ماسٹر کا (جنہیں اس نے ان آسنوں کا استعمال کرنا سکھایا تھا۔) خط مجھے ملا ہے۔ انہوں نے اپنے کئی دوستوں پر شیرشاسن کا عجیب اثر دیکھا ہے۔ وہ خود رنگ کے زرد اور کمزور نظر آتے تھے۔ لیکن انہوں نے بھی قریباً تین ماہ تک حسبِ معمول اس کا ابھیاس کرنے کے بعد بدہضمی وغیرہ تمام امراض سے نجات حاصل کی ہے۔ اب کا چہرہ نکھرا ہوا اور خون سے سرابور معلوم ہوتا ہے۔ سارا بدن سڈول ہو گیا ہے۔ وہ لکھتے ہیں۔

(الف) ایک بھائی کو جسے کافی عرصہ تک مجرد رہنا پڑتا تھا۔ ان کو خصیوں میں سخت درد اُٹھ کھڑا ہوتا تھا۔ لیکن شیرشاسن کے حسبِ معمول دو ماہ کے ابھیاس سے وہ دور ہی نہیں ہوا۔ بلکہ ویریہ سے متعلقہ تمام گلٹیاں بھی دور ہو گئی ہیں۔

(ب) ایک موٹے پیٹ والے کا جسم نہایت بھاری تھا۔ انہیں اس آسن کا ابھیاس تھوڑی دیر کے لئے کرایا گیا۔ ان کا جسم ہلکا ہو رہا ہے۔ اب ان کے لئے شیرشاسن کے بعد دوڑ بھی لازمی کر دی ہے۔

(ج) ایک صاحب کو بواسیر کا مرض ہے۔ دو ماہ کے ہی اس آسن کے ابھیاس سے انہیں افاقہ ہونے لگا ہے۔ کئی کھٹی اور مرچ والی چیزیں کھانے پر بھی انہیں کوئی تکلیف نہیں ہوئی۔ اب ان کے چہرے پر بھی رونق آنے لگی ہے۔

(د) ایک صاحب کو تپ دق کا مرض تھا۔ ان کی حالت کا امتحان کیا گیا۔ تو وہ دوسرے درجہ پر آیا ہوا معلوم ہوتا تھا۔ انہیں بھوک نہیں لگتی تھی۔ کئی دوائیاں کی گئیں۔ لیکن کچھ فائدہ نہ ہوا۔ شیرشاسن کرنے اور کھلی ہوا میں رہنے سے ان کے جسم میں تبدیلی آنی شروع ہو گئی ہے۔ چہرہ کی زردی ہوا ہو گئی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ اور گانے میں بھی اُن کی آواز میٹھی اور سریلی ہوتی ہے۔

آسن کا اثر

ایک کنواری لڑکی کا مشاہدہ

ایک مشہور ڈاکٹر کی جوان لڑکی جس کی ابھی تک شادی نہیں ہوئی۔ ایڈیٹر "یوگ میمانسا" لوناولا کو لکھتی ہے۔

18/11/25

میرے مکرم

آپ کے رسالہ میں میں نے پڑھا ہے کہ جسمانی تندرستی کا مدار

(Thyroid Gland) پر ہے تب سے میں نے سروانگ آسن کا ابھیاس کرنا شروع کیا۔ پندرہ دنوں کے ابھیاس سے ہی میں بیس منٹ تک یہ آسن کرنے لگی۔

دس سال ہوئے جب سے میرے سر کے پیچھے لال داد کے دھبے پیدا ہو گئے تھے۔ کئی علاج کئے لیکن وہ دُور ہونے پر نہیں آئے تھے۔ لیکن اب یہ حالت ہوئی۔ کہ پندرہ دنوں کے سروانگ آسن کے ابھیاس سے وہ دھبے سوکھنے شروع ہوئے۔ اور تین ماہ کے لگاتار ابھیاس سے بالکل دُور ہو گئے۔ پچھلے تین ماہ سے میں نے اِس آسن کا ابھیاس چھوڑ دیا ہے۔ پھر بھی وہ داد نمودار نہیں ہوئی۔ اور میری قوتِ ہاضمہ جو میرے بچپن سے ہی کمزور تھی۔ اس آسن کی بدولت بہت کچھ سُدھر گئی ...... ۔۔

آپ کی ......

ایڈیٹر — سروانگ آسن کی بدولت بکنٹھ منی کا سدھار ہو کر اِس گنواری لڑکی کے داد کے دھبے دُور ہو گئے ہیں۔ سروانگ میں کوئی ایسی خوبی ضرور ہے جس سے اُسے اپنی اس مرض سے نجات ملی ہے۔ اس کی پوری تحقیق لائق ڈاکٹروں اور ویدوں کو کرنی چاہیئے۔

کنٹھ بندھ

شنکھ کی مانند گلے کی شکل ہونا چاہیئے۔ اس تفصیل کا مطلب یہ ہے کہ آدمی کا گلا سامنے سے دیکھنے پر جبڑوں کی ہڈی سے بڑا نظر آنا چاہیئے۔ لیکن اکثر لوگوں کے گلے چھوٹے ہوتے ہیں۔ اور جبڑوں کی ہڈیاں اس کے مقابلے میں بڑی ہوتی ہیں۔

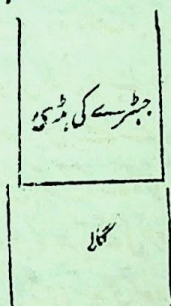
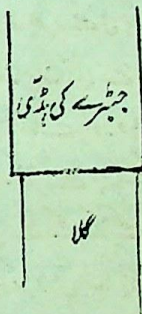
ایسا ہونا چاہئے

جبڑے کی ہڈی

گلا

لیکن ہونا ایسا ہے

جبڑے کی ہڈی

گلا

گلا پتلا ہو۔ تو سر کا بوجھ سہا نہیں جاتا۔ اور معمولی سی کمزوری ہونے سے ہی سر کانپنے لگتا ہے۔ اور بڑھاپا آنے پر تو کپکپی کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ جو لوگ شیرشاسن کرتے ہیں۔ ان کے گلے میں خوب طاقت آتی ہے۔ اس لئے انہیں اس تکلیف کا شکار نہیں ہونا پڑتا۔ لیکن اتنے پر بھی گلے کی خاص استقامت کے لئے یوگ سادھن میں کنٹھ بندھ کا ابھیاس کیا جاتا ہے۔ اس کی ترکیب حسب ذیل ہے :-

(۱) عمود وار استقامت

آپ زمین پر بیٹھیں - یا کھڑے رہیں - دونو حالتوں میں کنٹھ بندھ کیا جاسکتا ہے - لیکن پیٹھ - کمر - گلا اور سر ایک ہی سیدھ میں عمود وار رکھئے - عمود وار استقامت کے بغیر کیا ہوا یہ کنٹھ بندھ کوئی فائدہ نہیں دے سکتا۔

(۲) کنٹھ پرو بندھ

گلے کی جڑ میں ٹھوڑی کو لگانے سے یہ بندھ بنتا ہے - گلے کو سکوڑ کر ٹھوڑی کو چھاتی اور گلے کے جوڑ میں ڈٹ کر لگائیں - اسی حالت کا نام کنٹھ پرو بندھ ہے - گلے کی جڑ میں دونو طرف کی ہڈیوں کے بیچوں بیچ جو ایک انگوٹھا بھر رکھنے کی جگہ ہے - وہاں ٹھوڑی لگانی چاہئے - اس سے پیٹھ کی ہڈی میں استقامت آتی ہے - کچھ دیر اس بندھ میں بیٹھنے سے ہی گلے کے پچھلے حصے پر کھینچاؤ آتا ہے - اور وہاں کی نس ناڑیوں میں پاکیزگی آنے کا فوراً احساس ہونے لگتا ہے - اکثر لکھتے - پڑھتے چلتے وقت آدمی کا سر آگے کی طرف جھکا رہتا ہے - اور اس لئے گلے کے پچھلے حصے میں پیٹھ کی ہڈی سیدھی عمود وار نہ رہنے کے باعث جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے وہ اس بندھ کے ابھیاس سے دور ہو سکتی ہے - اس لئے پیٹھ کی ہڈی کی اس کمزوری کو دور کرنے سے عمر کا عرصہ بڑھتا ہے - ایسا گیانیوں کا خیال ہے - کچھ دیر اس بندھ کا ابھیاس کیجئے - اور پھر پہلے کی طرح سر اور گلا سیدھا رکھئے - اس طریق سے شروع میں بار بار کیجئے - پھر اس بندھ میں دیر تک بھی بیٹھ سکتے ہیں - کنبھک کے ساتھ اسے کرنا زیادہ مفید ہوتا ہے - اس سے چھاتی بھی پھیلتی ہے ۔

۳۔ کنٹھ پرشٹھ بندھ

پہلے کنٹھ بندھ کو چھوڑ کر ماتھے کو سیدھا پیٹھ کی طرف لے جائیں۔ ماتھے کا پچھلا حصہ گلے کے پچھلے حصے کی جڑ میں لگنا چاہئے۔ اس وقت اگر آپ ایک کمرے میں بیٹھے ہونگے۔ تو آنکھ، ناک اور منہ سیدھا چھت کے سامنے ہونگے۔ پہلے لکھے ہوئے کنٹھ پرُو بندھ، میں گلے کے سامنے کا حصہ سکڑ گیا تھا۔ اسی طرح ہی اس بندھ میں بھی گلے کا پچھلا حصہ سکڑ جاتا ہے۔ اور خوب چھاتی آگے کی طرف پھیلتی ہے۔ اس سے بھی وہی اثر ہوتا ہے جس کا ذکر کنٹھ پرُو بندھ کے باب میں کیا گیا ہے +

۴۔ باہو کرن سپرس

یعنی

کانوں سے بازوؤں کو چھونا

پہلے کی طرح ایک سیدھ میں عمود وار کھڑے ہو جائیں۔ بازوؤں کو نیچے رکھیں اور دائیں بازو سے دایاں کان لگائیں۔ کچھ دیر اِس حالت میں رہ کر پھر بائیں بازو سے بایاں کان لگائیں۔ اس کا ابھیاس بار بار کرنے سے مخالف جانب کی نسیں ناڑیوں میں پاکیزگی آتی ہے

۵۔ باہو ٹھوڈی سپرشن

یعنی

ٹھوڈی سے بازوؤں کو چھونا

پہلے کی طرح سیدھا کھڑے ہو جائیں - اور گلے کو گھما کر اپنی ٹھوڑی کو پہلے کسی ایک بازو سے لگائیں - پھر دوسرے بازو سے - اس طریق سے بار بار کرنے سے گلے میں پاکیزگی آتی ہے - اور وہاں کے نس و ناڑیوں کے نقائص رفع ہو جاتے ہیں

۶- ہنو سکندھ استھی سپرشن

یعنی

ٹھوڑی سے کندھوں کی ہڈیوں کو چھونا

بازوؤں سے آکر دو ہڈیاں گلے کی جڑ میں ملتی ہیں - اُن کا نام سنسکرت میں سکندھ استھی ہے کسی ایک ہڈی کے بیچ میں ٹھوڑی کو چھونا اور اس کی مخالف جانب کے پیٹھ کے حصے میں سر لے جانے سے یہ بندھ بن جاتا ہے - اسی طریق سے دوسری ہڈی پر ٹھوڑی کو چھو کر پھر اس کی مخالف جانب میں سر کا پچھلا حصہ لے جانے سے دوسری طرف کا بندھ بن جائیگا - اس طرح بار بار کرنے سے بھاری فائدہ ہوتا ہے ؎

۷- شیرشن چکر - یعنی سر کا چکر بنانا

ایک سیدھ میں کھڑے ہو کر گلے کے ساتھ سر کو گولائی میں گھمائیے - جتنا بڑا چکر سر سے بن سکتا ہے - اتنا بنائیے - دائیں طرف سے بائیں طرف اور بائیں طرف سے دائیں طرف یہ چکر بار بار بنانے سے بہت فائدہ ہو سکتا ہے -

۸- سنگھاسن

ایک سیدھ میں کھڑے ہو کر منہ کو جتنا کھولا جا سکتا ہے کھول دیں - زبان کو جتنا

باہر نکالا جا سکتا ہے نکالیں۔ دانتوں کو خوب بھینچ کر باہر کی طرف لائیں۔ جس طرح شیر اور شیر ببر کا منہ بہت ڈراونا ہوتا ہے۔ اسی طرح ہی اپنے منہ کو بنائیں۔ آنکھیں کھول دیں۔ گلے کی نس ناڑیوں کو خوب تن کر اپنا چہرہ ہیبت ناک بنائیں۔ یہ سب اپنی قوت خیال سے کرنا چاہئے۔ اس حالت کا نام سنگھاسن ہے۔ اس میں گلے اور منہ کی نسوں میں خوب کھنچاؤ آتا ہے۔ اس لئے یہ آسن نہایت مفید ہے۔

۹۔ آروہ اور اوروہ

یعنی

چڑھاؤ اور اُتراؤ

سیدھا عمود وار اپنے دھڑ کو رکھیں اور گلے کو اوپر اٹھائیں۔ اسے آروہ کہتے ہیں۔ پھر گلے کو اندر دبائیں۔ اس حالت کا نام اوروہ کہتے ہیں۔ گلے کی نسوں کو پاکیزہ رکھنے کے لئے اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

۱۰۔ شیرش بھرمن یعنی سر کو گھمانا

سیدھا کھڑے ہو کر اپنے سر کو دائیں طرف جتنا گھما سکتے ہیں گھمائیں۔ اسی طرح بائیں طرف جہاں تک زیادہ سے زیادہ ہو سکتا ہے۔ گھمائیں۔ یہ عمل بار بار کریں اسے بستر پر لیٹے ہوئے بھی کیا جا سکتا ہے۔ سرہانے پہ سر رکھ کر سر دائیں طرف گھما کر دائیاں کان سرہانے کو لگائیں۔ اس طرح بار بار کرتے جائیں۔ اس سے گلے کی نسوں میں خوب پاکیزگی آئیگی۔

گلے کا سنسکرت میں ایک نام سوگ دوار ہے۔ اس میں پاکیزگی لانے کے لئے خوب محنت سے کام لینا چاہیئے۔ گلے میں پاکیزگی آنے سے شعر بہت

دلکش بنتا ہے۔ دماغ سے چربی کی نیچے تک کی سرائت پاکیزہ رہ سکتی ہے۔ اس لئے تمام جسم کی تندرستی کا تعلق گلے کی پاکیزگی کے ساتھ ہے۔

اس کے علاوہ کنٹھ بندھ میں ایک خاص خوبی یہ ہے۔ کنبھک کا عمل درست رکھنے کے لئے بہت دیر تک گلے میں ٹھوڈی لگانا ضروری ہوتا ہے۔ تب ڈٹ کر بیٹھنا اسی صورت میں ممکن ہو سکتا ہے۔ جب گلے کی کسرتوں کو کرنے سے اس کی نس ناڑیوں میں پاکیزگی آجائے۔ اس لئے اس امر میں پوری کامیابی حاصل کرنے کے لئے کنٹھ بندھ کا ابھیاس بہت مدد دیتا ہے۔

اوپر جو کنٹھ بندھ کی دس کسرتیں بتائی گئی ہیں۔ ہر ایک کا شروع میں پانچ بار ہی ابھیاس کرنا چاہیئے۔ جب اتنا ابھیاس خوب ہو جائے۔ تب اسے دس سے بیس بار تک بڑھانا بہت اچھا ہے۔ کسی خاص مطلب کے لئے اگر کسی کسرت کا زیادہ بھی ابھیاس کیا جائے۔ تو نقصان نہیں ہوگا۔ تمام کسرتوں کے ابھیاس کے لئے آٹھ دس منٹ کافی ہوتے ہیں۔ امید ہے۔ کہ ناظرین ان کا خوب ابھیاس کر کے گلے کی تمام کمزوریوں کو دور کرینگے۔

لمبے سانس کی عظمت

غذا کے بغیر آدمی کئی ہفتے تک گذر کر سکتا ہے۔ پانی کے بغیر وہ گھنٹوں تک رہ سکتا ہے۔ لیکن سانس کے بغیر پل بھی نہیں بیچارے انسان پر ہی کیا موقوف ہے کوئی جاندار بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ جسم کے خون کو پاکیزہ کرنے کا کام پھیپھڑوں کا ہے۔ یہ پھیپھڑے ہماری خوب خدمت کرتے ہیں۔ ان پھیپھڑوں کے ذریعے ہمارا جسم اتنا زہر نکال دیتا ہے۔ کہ اس سے بارہ ہاتھی موت کے گھاٹ اتارے جا سکتے ہیں۔ ہر ایک لمحہ میں ہمارے جسم کے ذرات کم ہوتے جا رہے ہیں اس جسم

نام کے شہر میں ہر لمحہ ذرات نام کے مردوں کا ڈھیر لگ جاتا ہے۔ لیکن پھیپھڑوں کی برکت ہے۔ کہ وہ باہر کی پاکیزہ ہوا کو اس شہر میں لے جا کر اور ہر سانس سے جو آتا ہے اور خارج ہوتا ہے۔ کاربانک ایسڈ گیس جیسے زہریلے مادے کو باہر نکال دیتے ہیں۔ اور اپنے پاس رکھے ہوئے پران وایو۔ آکسیجن جیسے مفید مادے کو ان ذرات میں پہنچا کر پھر اسے تمام جسم میں واپس بھیج دیتے ہیں۔ اس طرح ہر لمحہ میں ہمارے جسم میں ادھر ذرات کی مسماری ہوتی ہے۔ اور ادھر پھر نئے سرے سے ان کی تعمیر ہوتی ہے۔ یہ سانس کا باقاعدہ عمل ہوتے ہوئے بھی ہمیں کئی بار سر درد اور کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔ کیونکہ ہم سانس لیتے اور خارج کرتے ہیں۔ لیکن اس کی لمبائی بہت کم ہوتی ہے۔ ہمارے پھیپھڑوں کی جسامت ۱۴۰۰ فیٹ ہے۔ لیکن ہم ان کا بہت تھوڑا سا حصہ ہی سانس لینے اور خارج کرنے کے کام میں لاتے ہیں۔ اس لئے کام میں نہ لایا ہوا باقی حصہ کمزور اور نکما ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے ہم میں سے کئی صاحب چوڑی چھاتی اور لال سرخ چہرہ رکھتے ہوئے بھی نمونیا اور تپ دق کا شکار ہوتے نظر آتے ہیں۔ اس لئے بڑے افسوس سے لکھنا پڑتا ہے۔ کہ آج کل تہذیب یافتہ کہلانے والی اولاد پھیپھڑوں سے کمزور ہوتی جا رہی ہے۔ بہت سے آدمی تو صرف جینے کے لئے ہی کچھ سانس لے رہے ہیں۔ انہیں ذرا سا محنت کا کام کرتے ہی پسینہ آ جاتا ہے۔ اور وہ سردی اور زکام کی نظر ہو جاتے ہیں۔ زمانہ حال کی تہذیب کا اتنا اثر تو ہوا ہے۔ کہ لوگ اپنے عظیم پھیپھڑوں اور سانس لینے اور چھوڑنے کی عظمت سمجھنے لگے ہیں۔ لیکن اس نئی تہذیب کے متوالوں میں اس کا عمل بالکل نظر نہیں آتا۔ بن مانس نامی بندر کو جنگلی حالت میں سے لا کر آج کل کے شہروں میں رکھنے کی کوشش کی گئی ہے۔ لیکن معلوم ہوا ہے۔ کہ وہ تپ دق وغیرہ کے امراض کا شکار

ہو کر مر گئے ہیں۔ اسی طرح منجملہ شمالی اور جنوبی کے برفانی خطوں کے باشندوں کا حال ہؤا ہے۔ کئی سال ہوئے کہ امریکہ کی اسکیمو قوم کے کئی مردوں اور عورتوں کو یہاں لا کر رکھا گیا۔ لیکن ایک کو چھوڑ کر باقی سارے نمونیا اور تپ دق کا شکار ہو گئے۔ اس کی وجہ کیا ہے ؟ محض ہماری آجکل کی بڑھی ہوئی عیاشی ۔ ہم سادہ زندگی کے فائدوں کو نہیں سمجھ سکتے۔ اگر آج کوئی ڈاکٹر ہمیں کرن نالکا لگا کر کہہ دے ۔ کہ تمہارے پھیپھڑے اچھے ہیں۔ تو ہم - جیسا جی میں آتا ہے۔ کھانا پینا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن ہمیں یہ جاننا چاہئے۔ کہ اپنے پھیپھڑوں کو ہمیشہ کے لئے اچھا بنا رکھنے کے لئے کتنی جدوجہد۔ اور کتنی احتیاط کی ضرورت ہے۔ اور سانس کو منہ سے نہ لے کر ناک سے لینے کی کتنی عظمت۔

دسم ورتی پرانایام

پرانوں کے راستے میں آنے والی رکاوٹوں کو دور کرنیکا آسان طریقہ

آج کل کئی بُری عادات کے رواج پا جانے سے لوگوں کے کام اتنے نحیف اور کمزور ہو گئے ہیں۔ کہ وہ کنبھک کے ساتھ تھوڑے سے پرانایام تک نہیں کر سکتے۔ کنبھک پرانایام کرنے سے کئی لوگ کئی قسم کی شکایتیں کرتے رہتے ہیں۔ حقیقت میں دیکھا جائے۔ تو اُن کا تعلق پرانایام کے ساتھ بالکل نہیں ہے۔ بلکہ وہ یا تو اُن کی اپنی بُری عادات کے ساتھ ہے۔ یا اُن کے والدین کی دس پندرہ سال کی باریک چھان بین سے جو باتیں تجربے میں آئی ہیں۔ اُن کا میں لب لباب آپ کے سامنے رکھتا ہوں۔ جس سے پرانایام کرنے والے اصحاب اپنی پوری تیاری کے ساتھ ہی پرانایام کا ابھیاس کر سکینگے ؛

؎ ایسی نالی جس سے کہ کانوں میں لگا کر پھیپھڑوں کا امتحان کیا جاتا ہے ؎

جو خود پیدائش سے گوشت کھانے والے ہیں۔ یا خاصکر وہ جن کے والدین بھی زیادہ گوشت کھاتے ہیں۔ انہیں کنبھک پرانایام سے کئی طرح کی تکلیفیں ہوتی ہیں۔ چھاتی اور پنڈلیوں میں درد ہوتا ہے۔ پیٹ میں گڑبڑ رہتی ہے۔ سر میں کئی بیماریاں آنے کا ڈر ہوتا ہے۔ خاص کر کھانسی اور دمہ کا زور ہوتا ہے۔ اس کی وجہ اتنی ہی ہے۔ کہ ان کی پیدائش یا تو گوشت کھانے والے گھر لنے سے ہوتی ہے۔ یا وہ خود گوشت خوار ہوتے ہیں۔ گوشت کھانے سے اُن کے جسم کے ذرات اسی گوشت سے ہی پرورش پاتے ہیں۔ اس لئے ان کے خون سے چربی کے ریشوں اور پھیپھڑوں میں اور خاص کر سارے جسم میں پران شکتی کو دیر تک قائم رکھنے کی طاقت نہیں رہتی۔ پران شکتی ہی سب طاقتوں میں زیادہ عظمت رکھتی ہے۔ اس لئے جب اسے اپنے قابو میں کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ تو وہ زور پکڑ کر ہماری سب کوششوں کو ناکام کرنا چاہتی ہے۔ پران کا نام سنسکرت میں بیر بھدر ـــــ بیر بہادر ہے۔ اور یہ ہے بھی سچ مچ بیر بہادر اس کے سامنے ساری طاقتیں کمزور پڑ جاتی ہیں۔

گوشت خور لوگ گرم مصالحے وغیرہ اور قوت شہوانی کو بھڑکانے والی کئی چیزیں۔ استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے ان کے جسم کے ذرات میں زندگی کو قائم رکھنے والی طاقت کمزور ہو جاتی ہے۔ گوشت کے ساتھ شراب کا استعمال کرنے والوں میں اور خاص کر ان لوگوں میں تو جن کے اندر شراب کا استعمال باپ دادا سے شروع ہے۔ زندگی کو بنا رکھنے والی طاقت بہت ہی کمزور ہوتی ہے۔ ایسے لوگ جب ہی اپنے پران نامی بیر بہادر کو روکنا چاہتے ہیں۔ اُس وقت وہ ان کی خوب خبر لیتا ہے۔ اور جسم کا جو ہی حصہ بہت کمزور ہوتا ہے اس میں بگاڑ پیدا کر دیتا ہے۔ اس لئے ایسے لوگوں کو چاہیئے۔ کہ وہ پہلے اپنی

غذا کو پاکیزہ بنائیں ۔ پھر پرانایام کا عمل شروع کریں ۔۔

گوشت کھانے سے اگرچہ جسم خوب پرورش پاتا ہے ۔ لیکن ان کے جسم میں سوہیں سے چھبیس بیماریوں کے ایسے ذرات قدرتی موجود ہوتے ہیں ۔ جو کبھی پھل اور ترکاریوں کا استعمال کرنے والوں میں بالکل ہو ہی نہیں سکتے ۔

دوڑنا ۔ تیرنا ۔۔ بہت دیر تک وُہ کام کرنا جن میں پران شکتی کی استقامت کی بہت ضرورت رہتی ہے ۔ ان میں گوشت کھانے والے لوگ ہمیشہ پھل کھانے والوں سے پیچھے رہتے ہیں یہی وجہ ہے ۔ کہ ان سے کنبھک نہیں ہو سکتا ۔ اور زبردستی کیا جائے وہ نقصان پہنچاتا ہے ۔ شراب نوشی کرنے والوں کے لئے تو یہ خطرہ اور بھی زیادہ ہے ۔

بھنگ ۔ گانجا ۔۔ افیون اور چرس جیسی منشی چیزوں کا استعمال کرانے والوں کے لئے تو کنبھک کرنا عام طور پر ممکن ہے ۔ تمباکو کھانے اور پینے والوں کے جسم میں خون کی بہت ہی خرابیاں ہوتی ہیں ۔۔ اور ساری زندگی تک تمباکو استعمال کرنے والوں کی اولاد میں بھی خون اور چربی کے ریشوں سے متعلقہ امراض اور دل کی ناطاقتی پیدائش سے ہی ہوتی ہے ۔ اس لئے ایسے لوگوں کے لئے کنبھک کرنا مشکل ہو جاتا ہے ۔ اور زبردستی کرنے سے دل کی کمزوری بڑھ جانے کا امکان ہوتا ہے ۔ اگر ان اشیاء کے استعمال کی عادت کم ہوگی ۔ تو ان کا اثر کم پڑے گا ۔ اگر زیادہ ہوگی ۔ تو اثر بھی زیادہ ہوگا ۔ اسے ناظرین بھی بخوبی سمجھ سکتے ہیں ۔ اگر والدین خوب طاقتور ہونگے ۔ تو ان پر یہ اشیاء اتنا اثر نہیں کر سکینگی ۔ جتنا کہ ان کا عام لوگوں پر ہوتا ہے ۔ اس لئے ان کی اولاد میں تو اور بھی انکا کم اثر ہوتا ہے ۔ تمباکو استعمال کرنے والوں میں یہ بات خاص طور پر دیکھی گئی ہے ۔ کہ اس کا اثر ظاہر میں بہت ہی کم ہوتا ہے ۔ لیکن ان کی قوت منی میں ۔۔۔ دوسرے میں بہت سی کمزوریاں پیدا

ہو جاتی ہیں۔ جن کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کی اولاد میں بھی پیدائش سے ہی دِیر یہ کی کمزوریاں اور دل کی ناطاقتی موجود ہوتی ہے۔ اور ساتھ ہی ان کا خون خراب رہتا ہے۔ اور چربی کے ریشے کمزور ہوتے ہیں۔ اس لئے کسی خانہ دار آدمی کو تمباکو کی بُری عادت نہیں ڈالنی چاہیئے۔ لیکن آج کل سگریٹ وغیرہ کا استعمال تہذیب کا نشان سمجھا جاتا ہے۔ اور بڑے بڑے اخباروں میں تمباکو کے اشتہار لاتعداد نظر ہوتے ہیں۔ اس گندی تہذیب کے ساتھ "ویدک دھرم" کو ضرور جنگ لڑنا چاہیئے۔ اور ان بُری عادات کو ہر جا سے دُور کرنا چاہیئے۔

ایسی گندی چیزیں اور بھی ہیں۔ مثلاً چائے۔ قہوہ وغیرہ جو آج ہمارے جوطھے تک گھس آئی ہیں۔ یہ عادات چربی کے ریشوں کو اتنا بگاڑتی ہیں۔ کہ ساری عمر میں اُن سے بچاؤ کا کوئی علاج نہیں سُوجھ پڑتا۔ چائے اور قہوہ استعمال کرنے والوں کی اولاد میں بھی پیدائش سے ہی یہ ریشے کمزور ہوتے ہیں۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ اُن کی اولاد میں وہ ان سے بھی زیادہ کمزور ہوتے ہیں۔ کیونکہ ان کے والدین بچپن سے ہی اُنہیں چائے کافی کا استعمال کراتے ہیں۔ کئی والدین جو اپنی اولاد کے دشمن ہوتے ہیں۔ خود سگریٹ پی کر اپنے ننھے بچوں کے منہ میں ڈالتے ہیں۔ اسی طرح سے وہ چائے اور قہود کا استعمال بھی کراتے ہیں۔ بچپن سے ہی جو لڑکے چائے اور قہوہ پینا سیکھتے ہیں۔ اُنہیں آگے جاکر دُودھ بھی ہضم نہیں ہوتا۔ اور اخیر میں اُن کا پیٹ بگڑ جاتا ہے۔ یہ سب گندی عادات تہذیب کے نام سے ہمارے دیش میں رواج پذیر ہیں۔ جن لوگوں کو غور اور فکر کا کام کم کرنا پڑتا ہے۔ اُن کی قوم میں ان کا اثر کم نظر آتا ہے۔ لیکن جنہیں ہر وقت پڑھنے لکھنے کا کام ہے۔ یعنی جو ہمیشہ دماغی کام ہی کرتے رہتے ہیں۔ اُن میں اور اُنکی اولاد میں ان کا اثر بہت خطرناک نظر آتا ہے۔ نقص کم ہو یا زیادہ۔ اس میں

کوئی شک نہیں وہ ہوتا ضرور ہے۔ اس لئے سوچ سمجھ رکھنے والوں اور پاکیزہ زندگی بسر کرنے والوں کو ان عادات سے بہت دور بھاگنا چاہئے۔

حقہ پانی شروع کرنا یا بند کرنا جن قوموں میں عزت کے ساتھ تعلق رکھتا ہے۔ ان کی گری ہوئی حالت کا ذکر نہیں کیا جا سکتا۔ اس لئے ناظرین سے التماس ہے۔ کہ وہ ان پراگندہ عادات سے اپنی ذات کو۔ اپنے پیارے دوستوں کو اپنے خاندان اور اپنی قوم کے لوگوں کو دور کرنے کی کوشش کریں

جن کی پیدائش ایسے ہوائی کرہ میں ہوئی ہے۔ انہیں چاہئے کہ کنبھک پرانایام کرنے سے پہلے وہ اپنی خوراک پر خیال دیں۔ اور پھر اسے شروع کریں وہ مندرجہ ذیل امور پر خاص دھیان دیں۔

۱۔ گوشت کا استعمال چھوڑ دیں۔ ۲۔ مصالحوں کا استعمال کم کرتے کرتے یا تو بالکل چھوڑ دیں یا بہت کم کر دیں۔ ۳۔ کھٹائی یا مرچ کی قسم کی چیزوں کا استعمال کم کر دیں۔ ۴۔ اگر ویریہ میں کوئی خرابی ہے۔ تو اسے برہمچریہ نام کی کتاب میں لکھے ہوئے علاج سے دور کریں۔ ۵۔ سادہ غذا کھائیں۔ اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ ۶۔ زیادہ تر گائے کے دودھ کا ہی استعمال کریں۔ اگر یہ نہ مل سکے تو بکری کا دودھ بھی اچھا ہے۔ اگر ان میں کوئی بھی نہ ملے تو ہی بھینس کے دودھ کا استعمال کریں۔

گائے کے دودھ میں پرانوں کی استقامت رکھنے والی طاقت سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ پرانایام کرنے والوں کو گائے کا دودھ ضرور استعمال کرنا چاہیئے۔ آج کل گائیں بہت کم ہو رہی ہیں۔ یہ ہمارے دھرم کی کمزوری کا باعث ہے۔ اس لئے گائیں گھر میں رکھ کر خوب محنت سے پالی جانی چاہئیں۔ اگر گائے کا دودھ نہ ہو۔ تو بھینس کا دودھ لینا پڑیگا۔ دوسرے رہن سہن میں بھی سادگی

اور پاکیزگی پر زیادہ زور دینا چاہیئے۔ یہ عمل جسمانی کمزوریوں کے لحاظ سے ایک سے تین سال تک متواتر کرنا چاہیئے۔ جن کے جسم میں اس قسم کی گندی عادات بالکل گھر کر گئی ہوں۔ انہیں یہ عمل اور بھی زیادہ عرصہ تک کرنا پڑیگا۔ اس طرح پہلے جسم کو پاکیزہ کر لینے کے بعد ذیل کے سم ورتی پرانایام کا ابھیاس شروع کرنا چاہیئے۔ اس سے بہت ہی فائدہ ہوگا۔

سم ورتی پرانایام اسے کہتے ہیں جس میں اندرونی اور بیرونی دونوں کنبھک نہیں ہوتے سانس ایک رفتار سے اور آہستہ آہستہ سانس آتا اور خارج ہوتا رہتا ہے۔ پہلے آپ سانس لینے کی رفتار کو کم کیجیئے پھر سانس خارج کرنے میں بھی اتنا ہی وقت لگائیے جتنا اسے لینے میں لگا تھا۔ اسی سانس لینے اور خارج کرنے کے عرصے کو آپ ہندسوں کی گنتی سے ناپ سکتے ہیں۔ یا اوم کار یا کسی اور منتر کے جاپ سے اگر آپ کا سانس آٹھ ہندسوں کے گننے تک آتا ہے۔ تو آٹھ ہی ہندسوں تک اسے باہر خارج کیجئے۔ پھر اتنے ہی وقت میں اسے اندر لائیے اور باہر چھوڑیئے۔ کسی طرح بھی پران شکتی پر دباؤ نہ ڈال کر جتنی بار بھی بآسانی ہو سکتا ہے۔ کرتے جایئے۔ دو ہفتہ کی مشق کے بعد پھر ایک ہندسہ اور بڑھا دیجئے۔ یہاں تک کہ بیس کے ہندسے گننے تک سانس لیجئے اور اتنا ہی اسے خارج کیجئے۔ کیئوں کے خیال میں چوبیس کی گنتی تک بھی بڑھایا جا سکتا ہے۔ بڑھایا تو اس سے بھی زیادہ جا سکتا ہے۔ لیکن یہ سب کچھ اپنی طبیعت کے لحاظ سے ہی ہو سکتا ہے۔ جس طبیعت کے لوگوں کا ذکر ہم اس مضمون میں کر رہے ہیں۔ ان کے لیئے ہمارا یہ خیال ہے۔ کہ انہیں اپنی جسمانی طاقت کے مطابق ہی بیس سے چوبیس تک بڑھانا کافی ہے

سانس اتنی آہستہ سے لیا اور خارج کیا جائے۔ کہ اس میں آواز نہ تو اپنے

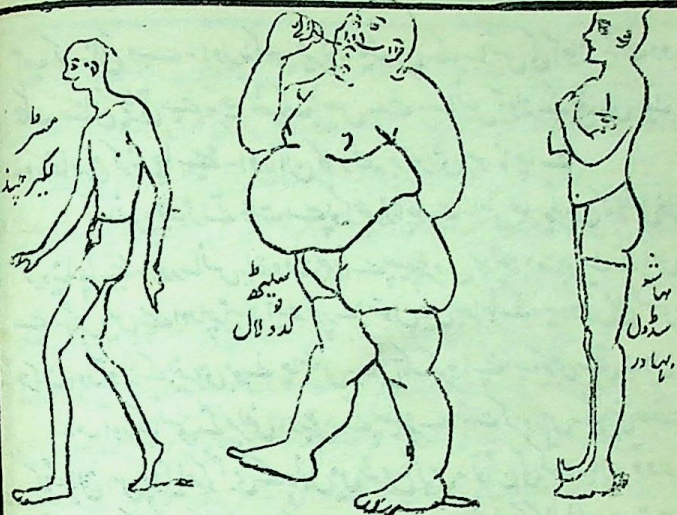
آپ کو سنائی دے۔ اور نہ کسی غیر کو۔ کیئوں کے سانس کی آواز بہت دور تک سنائی پڑتی ہے۔ یہ ٹھیک نہیں ہے۔ سانس آواز کے بغیر ہی لینا اور خارج کرنا چاہیئے۔ اور ان کا وقفہ برابر ہی ہونا چاہئے۔

سانس چھوڑتے ذنت اسے پورا چھوڑنا چاہیئے۔ یعنی پھیپھڑوں کو بالکل خالی کر دینا چاہیئے۔ اور سانس لیتے وقت بھی اُسے پھیپھڑوں کا نچلا حصہ جو پیٹ کے پاس ہے۔ اُس میں پہلے اور پھر آہستہ آہستہ اوپر کے حصّوں میں بھر جائے۔ یہ دونوں عمل کسی حرکت اور آواز کے بغیر ہی ہونے چاہئیں۔ یہاں تک کہ یہ اپنے آپ کو بھی سنائی نہ دیں۔

دمہ اور کھانسی کے مریض اور جن کے پھیپھڑے بہت کمزور ہیں۔ اگر اپنی طاقت کے مطابق اس پرانایام کو گرمی کے دنوں میں شروع کریں۔ تو اُن کی کمزوریاں دور ہو سکتی ہیں۔ کسی قسم کی بیماری کی حالت میں اگر اس پرانایام کو کرنا منظور ہو۔ تو اس اس کے لئے گرم ہوادار جگہ کو پسند کرنا چاہیئے۔ جس ہوا میں رطوبت موجود ہو اُس میں بیٹھ کر کرنا ٹھیک نہیں۔ ہوا پاکیزہ ہو لیکن مرطوب .... گرم اور سرد نہ ہو۔

اس مضمون کے شروع میں جن لوگوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ اُنہیں اپنی پران کی شکتی بڑھانے کے لئے "سم ورتی پرانایام" کرنا نہایت ہی مفید ہے۔ بیماری کی حالت میں اسے اپنے مقدور سے کم کرنا چاہیئے۔ طاقت آنے پر اسے زیادہ بڑھایا جا سکتا ہے۔ اُمید ہے۔ کہ اس طریق سے عام درجہ کے لوگ ضرور مستفید ہونگے۔

آپ کے سامنے یہ تین شکلیں ہیں۔ ان کی طرف دیکھیئے۔ اور یہ آپ کس زمرہ میں ہیں اس پر غور کیجئے۔

مسٹر لکھپر چند جی کی شکل دیکھیئے۔ ان میں صرف ہڈیوں کا ڈھانچہ ہی باقی رہا ہے دل کی ہمت کے طفیل ہی یہ کام کر رہے ہیں۔ لیکن جسم کی حالت بہت افسوسناک ہے۔ آپ ان کے زمرہ میں کبھی نہ رہئے۔ اگر آپ میں سے

کوئی صاحب اِس زمرہ کا ہے۔ تو اُسے آسنوں کے ابھیاس سے اپنے آپ کو
سڈول اور تندرست بنانا چاہیئے۔

سیٹھ کدو لال جی دوسرے زمرہ کے آدمی ہیں۔ کئی لوگ اِس زمرہ میں جانا
پسند کرتے ہیں۔ خوب لمبا چوڑا پیٹ ہے۔ گول گول منہ ہے۔ اور ہاتھ بھی خوب
موٹے تازے نظر آتے ہیں۔ کیئوں کے خیال میں شاید یہ حالت پسند کی جاتی ہے۔
لیکن ہماری رائے میں تو ایسے آدمی لکیر چند سے بھی گئے گذرے ہیں۔ لکیر چند جی
کی جماعت کے آدمی لمبی عمر تک زندہ رہ سکتے ہیں لیکن سیٹھ کدو لال جی جیسے
آدمی تو جلدی جہاں سے کوچ کی تیاری کر لیتے ہیں۔ پیٹ میں جو اتنا بوجھ ہے۔
وہ اچھا نہیں ہے۔ اس سے پیٹ کی نسیں بُہت کمزور رہتی ہیں۔ جتنا ہی پیٹ
کا جسم بڑھتا جائے گا اتنا ہی موت کو زیادہ قیام ملیگا۔ اس لئے اس کے جسم کو بُہت
چھوٹا رکھنا چاہیئے۔

پیٹ کو چھوٹا کیسے بنایا جا سکتا ہے؟ اس طرح کا سوال کئی لوگ پوچھتے ہیں
ان کے لئے ہمارا یہی جواب ہے۔ ہر روز یوگ کے آسن کرنے سے دو ماہ میں ہی
پیٹ درستی پر آجاتا ہے۔ جسم میں پھرتی بڑھتی ہے۔ تھکاوٹ دُور ہوتی ہے۔ اور
ہر وقت ہمت اور جرأت کا احساس ہوتا ہے۔ اس میں کسی قسم کا خرچ نہیں
اں ہر روز اسے کرنے کا معمول بنانا ازبس ضروری ہے +

آسنوں کی کسرت کرنے سے جسم میں جو چربی ہے۔ کم ہوگی۔ نسوں میں طاقت
آئیگی۔ اور جسم کا جیسا ڈول چاہیئے۔ ویسا ہی بنیگا۔ جو صاحب مسٹر بکیر چند کی
مانند شروع سے ہی دُبلے پتلے ہوتے ہیں۔ وہ بھی آسنوں کی مشق کرنے سے
پہلے مہینے تو زیادہ دُبلے ہو جاتے ہیں۔ لیکن دوسرے مہینے میں قوت ہاضمہ کے درست
ہوتے ہی خوب چاق اور چوبند ہوتے نظر آنے لگتے ہیں۔ کیونکہ کھائی ہوئی غذا خوب
ہضم ہو جاتی ہے۔ مُنہ کا ذائقہ اچھا رہتا ہے۔ اور بھی کئی فائدے ہوتے ہیں۔

ہمارا مدعا یہ ہے کہ مہاشہ بکیر چند۔ اور سیٹھ کدو لال جی کا زمرہ اچھا نہیں ہے
دونوں کو ہی اپنی تندرستی کے لئے محنت سے کام لینا چاہیئے۔ مہاشہ بکیر چند جی گائے
کا گھی اور دودھ خوب پیا کریں۔ اور سیٹھ جی کو پہلے تو دو تین ماہ یہ چکنے کھانے
کم دینے چاہئیں۔ جب ان کا مٹاپا دُور ہو جائے۔ تو وہ حسب خواہش پھر انہیں
مناسب حد تک کھانا شروع کر سکتے ہیں +

مہاشہ سڈول بہادر کا جو زمرہ ہے۔ وُہ مساوات کا ہے۔ اور مساوات۔
یعنی حد اعتدال کا نام ہی یوگ ہے۔ گیتا میں کہا ہے +

مساوات پیدا کرنا ہی یوگ کا اہم ترین مقصد ہے۔ دل۔ دماغ اور ذہن
میں جب مساوات قائم ہوتی ہے۔ اس حالت کا نام سمادھی ہوتا ہے۔ حواس خمسہ
میں مساوات پیدا کرنا ہی ——— انہیں قابو میں لانا ہے۔ اور جسم کی تندرستی

کا نام بھی مساوات ہے۔ جسم سے لے کر آتما تک میں حد اعتدال ــــ مساوات لانا ہی یوگ کا اصل الاُصول ہے۔ اتنا ہی نہیں۔ بلکہ مجلسی زندگی میں بھی حد اعتدال کی بھاری ضرورت ہے۔ یہ ضرورت یم اور نیم ان دونوں کے عمل سے حل ہوتی ہے۔

جن کے بدن مہاشہ سڈول بہادر کی مانند پہلے سے ہی مساوی ہیں۔ ان کو یوگ کا ابھیاس اس لئے کرنا چاہیئے۔ کہ اِن کا بدن مدّت تک اچھی حالت میں رہے اور جن کے بدن ایسی حالت میں نہیں ہیں۔ ان کو چاہیئے۔ کہ وہ اس معراج کو ہمیشہ اپنے سامنے رکھیں اور آسنوں کا خوب ابھیاس کریں۔

کئی لوگ پوچھتے ہیں۔ کہ یہ ابھیاس کس عُمر میں شروع کرنا چاہیئے۔ اس کے جواب میں ہمارا نو بدن ہے۔ کہ اس وقت اِس سے چھ سال کے لڑکے سے لے کر اسی سال کے بوڑھے آدمیوں تک فائدہ اُٹھا رہے ہیں۔ جو لوگ پچیس سال کی عمر میں ہی بوڑھے معلوم ہونے تھے۔ وُہ پچاس کی عمر میں بھی نوجوان دکھائی دینے لگے ہیں۔ جو اپنی عمر کے پچیسویں سال میں ایک میل بھی نہیں چل سکتے تھے۔ وہ پچاسویں سال میں ہمالیہ کے پہاڑوں کی سیر کر آئے ہیں۔ جن کے بدن میں یوگ کا یہ اثر ہوا ہے۔ وہ ابھی تک زندہ ہیں۔ اور وہ اپنا ذاتی تجربہ اپنی زبان سے کہہ سکتے ہیں۔

بیمار حالت میں جن کے بدن میں نہایت کمزوری آگئی ہے۔ وہ اگر باطریق آہستہ آہستہ آسنوں کا ابھیاس کریں گے۔ تو اُن کا پیٹ۔ جگر۔ معدہ اور آنتیں خوب کام کرنے لگیں گی۔ اور انہیں جلدی ہی تندرستی حاصل ہو گی۔ لیکن اس کمزور حالت میں بہت تھوڑا ابھیاس کرنا چاہیئے۔ اور پہلے بہت آسان آسن کر کے جوں ہی طاقت بڑھ جائے۔ مشکل آسن بھی کئے جا سکتے ہیں۔ لیکن اس بات کا خیال ــــ اپنی طاقت کا اندازہ ــــ ہر ایک ویایام کے ساتھ کرنا چاہیئے۔

آسنوں کے متعلق ایک خاص بات جو دیکھنے میں آئی ہے۔ یہ ہے۔ کہ جیسے اور کسرتیں کرنے سے کمزور دل پر بہت دباؤ پڑتا ہے۔ اور وہ دن بدن زیادہ کمزور ہوتا جاتا ہے۔ ایسا بُرا اثر آسنوں کی کسرت سے کبھی نہیں پڑتا۔ بلکہ اس یوگ کی کسرت کی بدولت دل کو آرام ملتا ہے۔ اس لئے یہ آسن کمزور حالت میں بھی اتنا نقصان پہنچانے والے نہیں ہیں۔ جتنی کہ اور کسرتیں۔ اس لئے بیماریوں کے ہاتھ کا شکار ہو کر جو لوگ کمزور بنے ہوئے ہیں۔ انہیں ان آسنوں سے بہت فائدہ ہو سکتا ہے ٭

بچہ۔ جوان۔ بوڑھا۔ بیمار اور کمزور خواہ وہ مرد ہو یا عورت ہر ایک کے لئے یہ آسن بہت مفید ہیں۔ جو عورتیں خاص خاص آسن حاملہ ہونے کے بعد کرتی رہینگی انہیں بچہ جنتے وقت کسی قسم کی تکلیف نہیں اٹھانی پڑیگی۔ ایسے مشاہدے دیکھے گئے ہیں۔ اس لئے اب اس باب میں کسی شبہ کی گنجائش نہیں رہی۔

کئی آسن زیادہ تر مردوں کے لئے مخصوص ہیں۔ اور کئی صرف عورتوں کے لئے اور کئی دونوں کیلئے ایک جیسا اثر رکھنے والے ہیں۔ اور کئی ایسے بھی ہیں جنہیں ایک خاص طریق سے مردوں کو کرنا چاہئے۔ اور دوسرے طریق سے عورتوں کو۔ اس لحاظ سے جو صاحب آسن کرتے ہیں۔ انہیں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

آسنوں سے بھوک خوب لگتی ہے۔ اس لئے کئی لوگ اتنا زیادہ کھاتے ہیں کہ وہ بدہضمی کا شکار ہو کر بیمار پڑ جاتے ہیں۔ کتنی بھی بھوک کیوں نہ لگی ہو۔ جب حد سے زیادہ کھایا جائے گا۔ تو بدہضمی ہو گی ہی۔ ادھر کئی لوگوں کا یہ حال ہے۔ کہ وہ اتنا ڈرتے ہیں۔ کہ بھوک لگنے پر بھی بہت ہی کم کھاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ سوکھتے چلے جاتے ہیں۔ ایک تیسری قسم کے آدمی ہیں۔ جو ناموافق چیزوں کا بے وقت ہی استعمال کرتے ہیں۔ یہ تمام چلن درست نہیں ہیں۔ جو لوگ یوگ

ابھیاس کے میدان میں قدم رکھنا چاہتے ہیں۔

انہیں چاہئے۔ کہ وہ اپنے کھانے پینے کے طریق کو ۔۔۔ اپنی بود و باش کے ڈھنگ کو بااصول بنائیں۔ اور مناسب طریق سے ابھیاس کرتے ہوئے اپنے آپ کو بلندی پر لے جائیں۔ مستقل ارادہ اور ہمت پیدا کرنے سے سب کیلئے ایسا کرنا ممکن ہو سکتا ہے۔

آسنوں کی حقیقت

آسنوں کی حقیقت سمجھنے کے بعد ان کا ابھیاس کرنے سے انسان بہت فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔ اس لئے اُس پر روشنی ڈالنا ضروری ہے۔ یوگ سے متعلق کتابوں میں لکھا ہے۔ کہ آسن اتنے ہیں۔ جتنی کہ جاندار ہستیاں۔ یعنی ہر ایک قسم کے جاندار سے کوئی نہ کوئی آسن سیکھا گیا ہے۔ اس کی حقیقت تب معلوم ہو سکتی ہے۔ جب انسان ہر ایک قسم کے جانور کی حرکات اور سکنات کا غور سے مطالعہ کرے۔ اسے معلوم ہوگا۔ کہ اُس کے چال چلن میں صحت کو ترقی دینے والا چلن کونسا ہے۔ رشی منی اور یوگی باریک بینی سے ہر ایک جانور کی حرکات و سکنات دیکھتے تھے۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ وہ درختوں اور پودوں کو بھی اسی نکتہ نگاہ سے دیکھا کرتے تھے۔ اور جو بات انہیں خاص مفید نظر آتی تھی۔ اسے اپنے لئے پیش خیمہ بناتے تھے۔ یہی اُن کی ترقی کا حقیقی راز تھا۔ آج بھی اگر ہمیں اپنی ترقی منظور ہے۔ تو اسی نقش پر قدم دینا چاہیئے۔

درختوں۔ پودوں۔ اور کیڑے پتنگوں تک کا اسی طریق سے لگاتار مطالعہ

کرنے سے اب بھی اس حقیقت کا پتہ لگانا ممکن ہے۔ یہ جاننے کی ضرورت نہیں کہ رشی منیوں کی بدولت جو کھوج ہوئی ہے۔ وہ پایۂ تکمیل کو پہنچ چکی ہے۔ اور اب زیادہ کھوج کرنا لا حاصل ہے۔ اگر کوئی دل میں یہ اعتقاد پیدا کر کے اور اپنی کھوج بند کر دے تو یقین رکھئیے کہ یہ عمل رشی طریق کے عین خلاف ہوگا۔ بڑے ادب سے رشیوں کی کھوج پر اعتقاد کرنا چاہئے۔ اور آگے قدم بڑھانا چاہئے۔ تبھی اِن کا جو قرض ہمارے کندھوں پر ہے۔ اِس سے ہم سبکدوش ہو سکتے ہیں۔ رشیوں کی طاقت کی کوئی حد نہ رہی۔ اس لئے اُنہوں نے کئی ودیاؤں میں پوری ترقی کی تھی۔ ہم ویسا کر سکیں یا نہ کر سکیں۔ تاہم ہم سے جتنا کچھ ہو سکتا ہے۔ اتنا غرور کریں۔ اس لئے آسنوں کی حقیقت میں جو خوبی کام کر رہی ہے۔ اس پر آج میں پھر غور کرتا ہوں۔ اسے خوب دھیان سے سمجھ کر ناظرین سے اُمید ہے۔ کہ وُہ اس میدان میں اور زیادہ کھوج کرنے کی کوشش کرینگے۔

جو جاندار آپ کے آس پاس رہتے ہیں۔ ان کا خوب باریک بینی اور شانتی سے مطالعہ کیجئے۔ اور دیکھئے۔ کہ ان میں کیسی حرکات ہو رہی ہیں۔ جب بلی سو کر اُٹھتی ہے۔ تو وُہ چاروں پاؤں پر کھڑی ہو کر بیچ کا پیٹ اُوپر اُٹھا لیتی ہے۔ اور اپنی پیٹھ کی طرف تناؤ لاتی ہے۔ دو چار سیکنڈ ہی ایسا کر کے پھر اپنے کام میں لگ جاتی ہے۔ ہر روز بلی کا یہ آسن آپ دیکھ سکتے ہیں۔ بغیر کسی کے سیکھے ہی بلی یہ آسن کرتی ہے۔ یہ آسن خود بخود ہی ہوتے ہیں۔ اس لئے انہیں قدرتی کہنا چاہئے۔ ناظرین بلی سے یہ آسن سیکھ سکتے ہیں۔

کُتے کی حرکات کو بھی غور سے دیکھئے۔ اس سے بھی آپ کو دو چار آسنوں

کا اُپدیش مل سکتا ہے۔ جب کُتا سستانے لگتا ہے۔ تو پچھلے اور اگلے پاؤں کے سہارے خوب کھینچاؤ کرتا ہے۔ اسی طرح اس کی اور بھی حرکات سے آپ کو کئی آسن مل سکتے ہیں۔ آسنوں کو جن جانوروں کا نام دیا گیا ہے۔ اُن کا بغور مطالعہ کرنے سے پتہ لگ سکتا ہے۔ کہ فطرت سے وہ کون سی حرکات کرتے ہیں۔ اور اپنے پٹھوں کو کیسے تناؤ دیتے ہیں۔ نیز ان سے آسنوں کا علم کیسے ہو سکتا ہے ۔

خصوصاً بندر اور ریچھ کا ہلنا جُلنا دیکھنے سے ان کے اندر کئی آسن خود بخود ہوتے ہوئے دکھائی دینگے۔ ہر وقت ان کی جائز اور ناجائز حرکات میں مختلف آسن ہوتے ہی رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ کہ اس روز کے عمل سے ان کے جسم کی چربی کم ہوتی رہتی ہے۔ اور وہ خوب پھرتیلے رہتے ہیں۔ آدمی بھی اگر آسنوں کا ویایام جاری رکھے گا۔ تو اس کا جسم خوب چُست رہیگا۔ کبھی ماندگی اور سستی نہیں آئیگی۔ بندر اور ریچھ کے ہاتھ پاؤں اتنی عجیب پھرتی سے گھومتے ہیں۔ کہ وہ اپنے ہر ایک عضو کو بخوبی چھو سکتے ہیں۔ اس سے کئی آسن پورے ہو سکتے ہیں۔

سانپ۔ اونٹ۔ مچھلی۔ ہنس۔ مور وغیرہ کئی ذی روح اجسام کے نام آسنوں کو دیئے گئے ہیں۔ جس آسن سے جس جس جانور کا خاص تعلق ہے۔ اس کی تصویر ہر ایک آسن کے ساتھ دی گئی ہے۔ اس پر غور کرنے سے ناظرین جان سکتے ہیں۔ کہ ان اجسام کی معمولی حرکات کے ساتھ آسن کا کتنا تعلق ہے۔ آسنوں کے نام ہی بتا رہے ہیں۔ کہ رشیوں کو مختلف اجسام کی حرکات کو بغور دیکھنے سے ہی ان کا خیال سُوجھا تھا ۔

اس کے علاوہ ایک اور بھی خیال ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ ان تمام اجسام سے گذر کر ہی انسان اس چولے میں آیا ہے۔ خانہ حمل کے اندر اندر ہی یہ ارتقا کا عمل دکھائی دیتا ہے۔ ہر ایک جاندار ہستی کے جسم میں جو ایک خصوصیت ہے۔ وہ

ظاہر میں خواہ باطن میں اس انسانی جسم میں آموجود ہوئی ہے۔ اس لئے تمام جانداروں کی خاص حرکات انسان کے لئے ایک خاص سبق رکھتی ہیں۔ جن یوگیوں نے ان آسنوں کی تحقیق میں اپنی تمام عمر صرف کی ہے۔ ان کا کہنا ہے۔ کہ جتنی ہی ذی روح ہستیاں ہیں۔ اتنے ہی آسن ہیں۔ اس حقیقت کی بنا ہمارا یہی خیال ہے۔ کیونکہ ہر ایک روحانی ہستی کی خصوصیت انسانی جسم میں پوشیدہ ہے۔ اس لئے ہر ایک ہستی کی حرکات انسانی جسم کی تندرستی قائم رکھنے والی ہیں۔ اس میں کسی قسم کا شک نہیں یہ حقیقت ہی آسنوں کی ایجاد کی ماخذ ہے۔ اگر یہ ناظرین کی سمجھ میں بخوبی آجائیگی۔ تو وہ اس پر اور غور کرنے سے اور اور آسن بھی ڈھونڈ کر نکال سکتے ہیں۔

اسی طرح چھوٹی عمر کا بچہ اپنے ہاتھ پاؤں کیسے ہلاتا ہے۔ اس پر بھی غور کرنا چاہئے۔ اگرچہ مختلف آسنوں کی اسے چنداں ضرورت نہیں۔ لیکن پھر بھی وہ خوشی کی حالت میں اپنے ہاتھ پاؤں ہلاتا رہتا ہے۔ سوتے وقت یا بیماری کی حالت میں وہ ایسا نہیں کرتا۔ لیکن تندرستی کی حالت میں اور جاگتے وقت اس کی ہل چل برابر جاری رہتی ہے۔ اس کا خوب باریک بینی سے مطالعہ کرنے سے قدرتی ویایام کا پتہ لگ سکتا ہے۔ وہ ڈنبل اور مدگل وغیرہ کا بناوٹی ویایام نہیں کرتا۔ لیکن اپنے ہاتھ پاؤں کو وہ خوب کھینچتا ہے۔ اور یہی کھنچاؤ کا ویایام وُہ برابر کرتا رہتا ہے۔ آسنوں کے ویایام کے طریق میں یہ تناؤ کا عمل بہت ضروری ہے۔

کشتی بیٹھک۔ ونڈ دوڑ۔ مدگل۔ ڈنبل وغیرہ کی قسم کے کئی ویایام ہیں۔ ان میں ایک ہی قسم کی حرکت ایک ایک پٹھے کو کئی بار دینی پڑتی ہے۔ اس طریق سے پٹھوں کی جسامت خوب بڑھ جاتی ہے۔ اور ان میں طاقت بھی خوب آتی ہے۔ لیکن وہاں کی صحت کا رہنا عنقا کے مصداق ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ پھیپھڑوں کی حرکت

زیادہ ہونے سے ان میں خون بڑھتا ہے۔ خون حد سے زیادہ بڑھنے سے وہاں کے باریک باریک چربی کے ریشے پھٹ جاتے ہیں۔ اسلئے ان کسرتوں سے طاقت بڑھنے پر بھی صحت نہیں بڑھ سکتی۔ پہلوانوں کے جسم خوب چوڑے چکلے ہونے پر بھی وہ پوری عمر نہیں پاتے وہ چھوٹی عمر میں ہی موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن یوگی لوگوں کا حال اس کے برعکس ہے۔ وہ اُن لوگوں سے لمبی عمر پاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ اُن کی پیدائش تندرست والدین کے ہاں ہوتی ہے۔ اور وہ بچپن سے ہی یوگ پر عبور پا لیتے ہیں۔ آج بھی کئی یوگی موجود ہے۔ جو موت پر اتنا قابو رکھتے ہیں۔ کہ اگر وہ چاہئیں تو موت کے نزدیک آنے پر بھی وہ اُسے پھٹکار دے سکتے ہیں۔ اگر آخری سدھی الگ کر دی جائے تو اس میں کوئی شک نہیں کہ عام صحت کے لئے تناؤ کے ویایام یعنی یوگ کے آسن از بس مفید ہیں۔ اگرچہ ان سے اتنی طاقت نہیں آتی جتنی کہ پہلوانی کسرتوں سے آ سکتی ہے۔ تاہم صحت برقرار رہنے سے ہی طاقت بڑھتی ہے۔ اس لئے ان سے بھی اُتنی طاقت کا ملنا ممکن ہے۔ دوسری بات یہ ہے۔ کہ پہلوانی کسرتوں میں دل پر بہت دباؤ پڑتا ہے۔ اور اسی دباؤ کے باعث اُن کا دل کمزور ہوتا ہے۔ ان کے بے موت مرنے کا بھی یہی باعث ہوتا ہے۔ یہ دباؤ آسنوں کے ویایام سے نہیں آتا۔ اس لئے ان سے کسی قسم کا نقصان ہونا ممکن نہیں۔

ہم اپنے لکھنے کی آسانی کے لئے پہلوانی کسرتوں کو دباؤ کا ویایام اور یوگ کے آسنوں کو کھنچاؤ کا ویایام کہینگے۔ دباؤ کے ویایام میں ایک پٹھے کو کئی بار حرکت دینے سے اس میں زیادہ خون آتا ہے۔ اور خون کا دباؤ بھی بڑھ جاتا ہے۔ یہ ویایام جن پٹھوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ ان میں حد سے زیادہ خون جمع ہو جانے سے وہاں کی نس ناڑیوں میں خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور وہ پھٹ جاتی ہیں۔ ساتھ ہی وہاں کے چربی کے باریک ریشے بھی ٹوٹ جاتے ہیں۔ اور اُن کے گوٹے بن جاتے ہیں۔ پہلوانوں کے پٹھے پتھر کی مانند سخت معلوم ہوتے ہیں۔ ان کی وجہ یہی ہے۔ اگرچہ ان میں طاقت بڑھتی

ہے۔ لیکن اُسے تندرستی کی حالت نہیں کہہ سکتے۔ پٹھوں میں خون کی سرائت زیادہ ہونے سے فائدے کے ساتھ نقصان بھی ہے۔ جیسے ایک بوتل میں پانی ڈالنے سے وہ صاف ہوجاتی ہے۔ اسی طرح پٹھوں میں بھی خون کی سرائیت خوب ہونے سے ان کا پاکیزہ ہونا ممکن ہے۔ لیکن پہلوانی کسرتوں میں خون کی سرائت نہیں ہوتی۔ ہاں خون جمع ہوجاتا ہے۔ یہی بات نقصان پہنچانے والی ہے۔ اگر زور سے خون کی سرائت ہوگی۔ تو تندرستی ضرور آئیگی۔ لیکن پہلوانی کسرتوں میں خون کی سرائت نہیں ہوتی۔ ہاں۔ وہ پٹھوں میں جمع ہوجاتا ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ اُن میں سختی اور مٹاپا آجاتا ہے۔

اسی نقص کو دور کرنے کے لئے یوگیوں نے آسن یعنی کھنچاوٗ کے ویایام ایجاد کئے ہیں۔ ان میں پٹھے خوب کھچ جاتے ہیں۔ ربڑ کی نلی کی مانند جسم میں چھوٹی موٹی نسیں ناڑیاں ہیں۔ پٹھوں میں ان کی بدولت ہی خون کی سرائت ہوتی ہے۔ جیسے ربڑ کی نالی کھینچنے سے خوب چوڑی ہوجاتی ہے۔ اور اس سے اس میں پانی کا بہاوٗ کم ہوجاتا ہے۔ اسی طرح پٹھوں میں کھنچاوٗ لانے سے ان میں خون کم ہوجاتا ہے۔ جتنی دیر پٹھوں کے کھچاوٗ کا عمل جاری رہتا ہے۔ اتنی دیر تک ان میں خون کم ہوتا رہتا ہے۔ پھر کچھ دیر کے بعد پہلے کی طرح پٹھے ڈھیلے چھوڑ دینے سے وہاں خوب زور سے خون کی سرائت ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ جب خون کی سرائت زور سے جاری ہوتی ہے۔ تو وہاں کا غلیظ مادہ دھل جاتا ہے۔ یہ زور سے خون کی سرائت ہی سارے جسم کی تندرستی کی جڑ ہے۔ اس میں کسی کو بھی کلام نہیں ہوسکتا ۔

اس طریق سے تمام آسن کرنے سے سارے جسم میں خون کی سرائت خوب زور سے ہونے لگتی ہے۔ اور اس سے صحت حاصل ہوتی ہے۔ پہلوانی کسرتوں سے جگہ جگہ پر خون جمع ہوجاتا ہے۔ اور یوگ آسنوں کی کسرت سے خون جگہ جگہ دورہ کرنے لگتا ہے۔ یہی ان دونوں میں بھاری تفاوت ہے۔ اسی وجہ سے اُن کا انجام بھی مختلف

ہوتا ہے۔ اگر آسنوں کی یہ حقیقت ناظرین کے ذہن میں آجائے گی۔ تو وہ اس پر خوب غور کر کے تناؤ کے اور بھی کئی ویایام نئے طریق کے کھوج سکتے ہیں۔ ناظرین کو چاہیئے۔ کہ ہر بار آسن کرتے وقت تناؤ جس ایک یا زیادہ پٹھوں پر آ رہا ہے۔ اسے خوب غور سے دیکھیں۔ اس سے اُنہیں پتہ لگیگا۔ کہ پٹھوں میں پاکیزگی اور صفائی کا عمل کس خوبی سے ہوتا ہے۔ اور باقی پٹھوں کو پاکیزہ کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ آسن نئے ڈھنگ سے کرنے کے لئے حرکت ملے گی۔ یوگ گرنتھوں میں جتنے آسن لکھے ہیں۔ اتنے ہی کافی ہیں۔ یہ مان لینا ٹھیک نہیں۔ کیونکہ حقیقت میں دیکھا جائے۔ تو معلوم ہوگا۔ کہ آسن لاتعداد ہیں۔ کل ۸۴ لاکھ دنیا میں روحانی ہستیاں ہیں۔ اس لئے یوگ گرنتھوں میں لکھا ہے۔ کہ ۸۴ لاکھ آسن ہیں۔ لیکن ان میں سے صرف ۸۴ آسن ہی چن لئے گئے ہیں۔ باقی جو ہیں۔ اُنہیں ڈھونڈ نکالنے کا طریق اوپر دیا گیا ہی اگر ناظرین توجہ دوڑائینگے۔ تو زیادہ سے زیادہ آسن بھی دریافت کر سکینگے۔ اور اُنہیں کام میں لانے سے جسم کی انتہائی صحت حاصل کی جاسکیگی۔ اس لئے ضرورت ہے۔ کہ آسنوں کی حقیقت کو سمجھنے کے بعد اُس پر خوب غور کیا جائے۔

(۱) آسنوں میں کئی آسن تو کھڑے ہو کر کئے جاتے ہیں۔ (۲) کئی آسن بیٹھ کر (۳) کئی سوتے سوتے ہی (۴) کئی ایسے ہیں۔ جو سر نیچے اور پاؤں اوپر کر کے کئے جاتے ہیں۔ کئی آسن ایسے بھی ہیں۔ جو ان تمام حالتوں میں کئے جاتے ہیں۔ اور کئی صرف ایک ہی حالت میں ہو سکتے ہیں۔ ہر ایک کا نتیجہ یکساں نکلتا ہے۔ لیکن اس میں کچھ کمی و بیشی کا آنا بھی ممکن ہے۔ چوتھی قسم کے آسنوں میں شیرش آسن کپالی آسن کپال آسن۔ ہست کا آسن۔ وپریت کرنی۔ وپریت آسن۔ سروانگ آسن۔ برکھاسن آسن اردھ برکھاسن۔ ہست آسن برکھ آسن۔ مکت ہست برکھاسن۔ وردھو پدماسن وغیرہ۔ کئی آسن شامل ہیں۔ اگرچہ یہ آسن کسی حد تک ایک دوسرے سے مختلف

ہیں۔ لیکن یہ سب ایک ہی قسم سے ہیں۔ سر نیچے اور پاؤں اوپر کرکے کھڑے ہونے کا عمل ان تمام آسنوں میں ایک سا ہے۔ اِس لئے ان سب کا انجام بہت حد تک برابر ہی ہوتا ہے۔

بہت حد تک کہنے کا مطلب یہ ہے۔ کہ ہر ایک مختلف آسن میں ایک دوسرے سے جو کمی بیشی ہوتی ہے۔ اُسی وجہ سے اُس کے انجام میں بھی اُتنی کمی و بیشی کا ہونا ممکن ہے۔ تاہم ان سب میں ایک مساوی اصول کام کر رہا ہے جس لئے یہ سب آسن ایک ہی زمرہ میں شمار ہوتے ہیں۔ اِس اصول کے باعث اس باب میں پھل بھی ایک سا ہوتا ہے۔ یہی حال باقی قسم کے آسنوں کا بھی ہے۔ ان کے باہمی اختلاف کو بھی اسی نقطہ سے سمجھنا چاہیئے۔ مندرجہ بالا چار قسموں کے آسنوں کی اور بھی قسمیں ہیں۔ اگر ناظرین ان پر اُس نقطہ نگاہ سے غور کرینگے تو اُنہیں اس بات کا پتہ لگ جائیگا۔ کہ وہ اُن کی اور بھی قسمیں بنا سکتے ہیں۔ اور یہ بھی جان سکتے ہیں۔ کہ فلاں آسن فلاں آسن سے کتنا ملتا جلتا ہے۔ اور کتنا اختلاف رکھتا ہے۔ اس طریق سے خوب غور کرنے کی ضرورت ہے۔ یہاں اس کا اشارہ ہی کیا گیا ہے۔ اُمید ہے۔ کہ ناظرین ان کا پہلے خود ابھیاس کرینگے۔ اور اسی نقطہ نگاہ سے ان پر غور سے کام لینگے۔

جو آسن سو کر یعنی بستر پر لیٹ کر کئے جاتے ہیں۔ وہ ان لوگوں کو کرنے چاہئیں۔ جو دل کے کمزور واقع ہوئے ہیں آج کل دل کی کمزوری زوروں سے بڑھ رہی ہے۔ اس کی وجہ صاف صاف ہے۔ تمباکو۔ بھنگ۔ چائے۔ قہوہ۔ شراب پینے کی گندی عادات ہر روز گھر کر رہی ہیں۔ خصوصاً تمباکو سے خون بگڑتا ہے۔ اور اولاد میں دل اور خون کے امراض پیدائش سے ہی آگھیرتے ہیں۔ عوام الناس میں جہالت بڑھتی جاتی ہے۔ اس لیئے ان کا اور ان کے بچوں کا شکار ہو رہا ہے۔ اتنا دیکھنے پر بھی لوگ ان منشی اشیاء کا استعمال نہیں چھوڑتے۔

اس دل کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے لیٹ کر کئے جانے والے آسن بہت مفید ہیں کیونکہ یہ لیٹ کر کئے جاتے ہیں۔ اس لئے ان سے دل پر کچھ بوجھ نہیں پڑتا۔ بلکہ اس سے آرام پہنچتا ہے۔ جتنا آرام دل کو پہنچیگا۔ اتنی ہی کمزوری دور ہوگی۔ ایسے لوگوں کے لئے چوتھی قسم کے یعنی سر نیچے اور پاؤں اوپر کر کے کئے جانے والے آسن بھی تھوڑے تھوڑے کرنا بہت مفید ہیں۔ باقی قسم کے آسن تھوڑا تھوڑا کرنے سے کچھ نقصان نہیں ہو سکتا۔ لیکن یہاں ہمارا انہی آسنوں کے کہنے سے مطلب ہے۔ جن سے زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ کوئی بھی آسن کیا جائے اس سے سانس کی روانی میں کچھ زیادتی نہیں آتی جن کسرتوں سے سانس تیز ہوتا ہے۔ ان سے دل کے کمزور لوگوں کو ضرور نقصان پہنچتا ہے۔ اور جن سے سانس کے اعداد نہیں بڑھتے انہیں کرنے سے کچھ ڈر نہیں ہے۔ اس سے ظاہر ہے۔ کہ عموماً سب آسن ایسے لوگوں کے لئے مفید ہیں۔ لیکن لیٹ کر کئے جانے والے آسن تو از بس مفید ہیں۔

شہروں اور قصبوں میں جہاں نل کا پانی استعمال ہوتا ہے۔ وہاں کے لوگوں کو معلوم ہے۔ کہ شہر کے اونچے حصے پر پانی کا ایک بھاری حوض ہوتا ہے۔ اور اس سے چھوٹی موٹی کئی نالیاں نکل کر شہر کے اندر پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ یہ نالیاں سب کی سب سیدھی نہیں ہوتیں۔ جہاں جہاں وہ ایک دوسرے سے ملتی ہیں۔ وہاں وہ مڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ جگہ جگہ پر ایسے موڑ اور کونے ہوتے ہیں۔ جہاں زنگ اور گندگی جمع ہوتی رہتی ہے۔ اور دس پانچ سال کے اندر ہی ان سے پانی کم آنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں لوگ کمیٹی کے منتظموں کو اطلاع دیتے ہیں۔ تب پھر سے نالیاں صاف کی جاتی ہیں۔ اور ان سے پانی

بخوبی آنے لگتا ہے۔ اس سے لوگوں کو آرام ملتا ہے۔ یہی حال ہمارے جسم کا ہے۔ سارے جسم کا خون آکر دل میں جمع ہوتا ہے۔ اور وہاں سے نس ناڑیوں کے ذریعے تمام جسم میں پہنچایا جاتا ہے۔ اس سے تندرستی حاصل ہوتی ہے۔ اگرچہ ان نس اور ناڑیوں کا انتظام بہت خوبی سے ہو رہا ہے۔ لیکن ان کے جوڑوں میں کئی وجوہات سے تھوڑا تھوڑا گندہ مادہ جمع ہوتا رہتا ہے۔ جب تک جوانی کا خون موجیں مارتا ہے۔ تب تک یہ نقص بہت کم واقع ہوتا ہے۔ اور اتنا نقصان نہیں پہنچاتا۔ لیکن جب بڑھاپا آتا ہے۔ تب یہ عمل بڑھنے لگتا ہے۔ جسمانی کمزوری کے لحاظ سے یہ نقص کم وبیش بھی ہوتا ہے۔ جب کمزوری بڑھ جاتی ہے۔ اس وقت یہ نقص بھی زیادہ جڑ پکڑنے لگتا ہے۔ اور اس نقص کے بڑھ جانے سے بیماریاں بڑھنے لگتی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ بے وقت ہی موت آگھیرتی ہے۔ ایسے نقص دور کرنے کیلئے پٹھوں کے تناؤ کے ویایام بہت مفید ہیں۔ اکثر ہر ایک آسن میں پٹھے کھچ جاتے ہیں۔ جب وہ کھنچنے لگتے ہیں۔ تو تمام رگ و ریشوں کا خون دورہ کرنے لگتا ہے۔ جب کھنچاؤ بند ہو جاتا ہے۔ تب ان پٹھوں کی حالت پہلے کی مانند ہو جاتی ہے۔ اور تازہ خون زور سے آنے لگتا ہے۔ تیزی سے خون کی سرائت کے باعث تمام گندہ مادہ دھل جاتا ہے۔ اس طرح بار بار آسن کرنے سے بار بار یہ مادے دھل جاتے ہیں۔ اور جسم ہر کمزوری سے پاک ہوتا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ آسنوں کے ابھیاس سے تندرستی آتی ہے۔ خون میں تازگی پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ تازہ خون جسم کے ہر ایک حصے میں پہنچ جاتا ہے۔ خوب غور سے آسنوں کی اس حقیقت پر دھیان دیجئے۔ جہاں جہاں بیماری کا دورہ ہو۔ وہاں کے پٹھوں کو خوب تناؤ دیکر تندرستی حاصل کیجئے۔ آسنوں کی حقیقت جان لینے کے بعد حسب ضرورت اور بھی کئی آسن بنائے جا سکتے ہیں۔ ہر ایک جگہ کے پٹھوں کا سکڑاؤ اور پھیلاؤ کی حقیقت

سمجھ کر ہی اس کے مطابق نئے آسن بنانے چاہئیں۔

اس کتاب میں ہر ایک آسن کی تشکل دی گئی ہے جس چرندے یا پرندے کے ساتھ اس کا تعلق ہے۔ اس کی تصویر بھی ساتھ دی گئی ہے۔ تفصیل میں اُس آسن کی حقیقت اُس کے نتائج اور فائدے سبھی دکھا دیئے ہیں۔ اگر ناظرین انہیں ہی خوب سمجھ لینگے۔ اور خود کر کے ان کا تجربہ کرینگے۔ تو انہیں آسنوں کی حقیقت کا پتہ لگ جائیگا۔

ان آسنوں میں کئی ایسے ہیں۔ جو طاقت بڑھانے والے ہیں۔ اور کئی ایسے ہیں۔ جو پٹھوں نیز رگ وریشوں میں پاکیزگی پیدا کرتے ہیں۔ کئی یہ دونو کام کرنے والے ہیں۔ کئی صرف ہمت اور حوصلہ بڑھانے والے ہیں۔ اور کئی مستقبل میں آنے والی امراض کو روکنے والے ہیں۔ ان سب کی تفصیل جگہ جگہ پر دی گئی ہیں۔ ناظرین کو چاہیئے۔ کہ وہ اُن کے ساتھ خود بھی مشاہدے کر کے میلان کریں۔ جو ان میں کمی وبیشی واقع ہو۔ اُسے لکھ کر ہمارے پاس بھیجیں۔ ایسا کرنے سے اس ضمن پر ایک بہت عمدہ کتاب بن جائیگی۔ جو بہت مفید ثابت ہو گی۔

عموماً تمام آسن عورت و مرد دونوں کے لئے مفید ہیں۔ لیکن کئی آسن خصوصاً مردوں کے لئے اور کئی عورتوں کے لئے اور کئی ان دونوں کو برابر فائدہ پہنچانے والے ہیں۔ آگے جس جس آسن کا ذکر کیا گیا ہے۔ اُس کے ساتھ ہی اس خصوصیت پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ جہاں کچھ بھی نہیں لکھا گیا۔ وہاں سمجھنا چاہیئے کہ وہ آسن دونوں کے لئے برابر مفید ہے۔ جن آسنوں میں پاؤں کی ایڑی مقعد اور انڈکوشوں کے بیچ میں لگانی پڑتی ہے۔ ان آسنوں کو عورتیں نہ کریں اگر وہ کرنا بھی چاہیں۔ تو انہیں چاہیئے۔ کہ وہ پاؤں کی ایڑی اس جگہ پر نہ لگائیں یہی اختلاف خصوصیت رکھتا ہے۔ اگر اس اختلاف کو سامنے رکھا جائے۔ تو اس بات کا علم ہو سکتا ہے۔ کہ کونسا آسن کس طریق سے کرنے سے مفید

ہو سکتا ہے۔ عورتوں سے یہ آسن کرانے کے بعد معلوم ہوا ہے۔ کہ جو عورتیں حاملہ ہونے سے پہلے اور اس کے بعد بھی حسب معمول آسنوں کا ویایام کرتی ہیں۔ انہیں بچہ جننے کی تکلیفوں کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ اس لئے ضرورت ہے۔ کہ ہر جگہ عورت و مرد ان آسنوں کا مشاہدہ کریں۔ اور انہیں کچھ چھوڑیں۔ اس سے اس فن کو خوب ترقی مل سکتی ہے۔ ہم نے مشاہدہ سے دیکھا ہے۔ کہ جن عورتوں کو بچہ جنتے وقت تکلیفیں ہوتی تھیں۔ آسنوں کا ابھیاس برہم چریہ کے ساتھ سال دو سال کرنے سے ہی انہیں تیسری بار کوئی تکلیف نہیں ہوئی۔ اس لئے خوب دھیان دے کر ناظرین کو مشاہدہ کرنا چاہئے۔

ہمارے مشاہدہ میں ایک یہ بات بھی آئی ہے۔ کہ حاملہ ہونے کے بعد بھی جہاں مرد و عورت کا مباشرت کا عمل حد سے زیادہ ہوا ہے۔ وہاں آسنوں سے بھی کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ لیکن جو مرد و عورت برہم چریہ میں رہے ہیں۔ انہیں ضرور فائدہ ہوا ہے۔ حاملہ ہونے کے بعد جو عورتیں برہم چریہ میں زندگی بسر کرتی ہیں۔ اور خاص کر کھانے پینے میں پرہیز رکھتی ہیں۔ اگر وہ حسب معمول آسنوں کا ابھیاس کریں گی تو انہیں بچہ جنتے وقت کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ اور بچہ بھی خوب تندرست پیدا ہوگا۔ اس لئے عورتوں کو بھی اس سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔ کیونکہ اس سے اپنے دیش میں بچے خوب تندرست پیدا ہونگے۔ اور دیش کو فائدہ پہنچیگا۔

جو آسن صرف دھیان اور دھارنا کے متعلق ہیں۔ ان کے علاوہ تمام آسن تندرستی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اور دھیان دھارنا کے آسنوں میں بھی پد ماسن سدھاسن وغیرہ کا تعلق اگرچہ ظاہرہ نہیں تو تفصیل نقطۂ نگاہ سے تندرستی کے ساتھ بھی ہے۔ اس لئے فلاں آسن مفید نہیں۔ اور فلاں مفید ہے۔ یہ اختلاف رکھنا بھی ناجائز ہے۔ جسمانی اختلاف کے لحاظ سے ہر ایک آسن

کسی حد تک مفید ہے۔ ہاں آسن کرنے سے پہلے وہ کس لئے کرتا ہے۔ اور اس سے کہاں تک فائدہ ہو سکتا ہے۔ یہ سمجھ لینا چاہئے۔ لیکن جنہیں کسی خاص مطلب کے لئے آسن کرنے کی ضرورت نہیں۔ وہ ہر ایک آسن یا اپنی حسب منشا سب آسنوں کو کر کے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔

یہ دیکھا ہے۔ کہ مضبوط بچوں کو چھ سال کی عمر میں اور عام بچوں کو آٹھ سال کی عمر میں آسنوں کا ابھیاس شروع کرنے سے خوب فائدہ ہوتا ہے۔ ایک خاص تندرست بچہ ایک سال پہلے بھی یہ ابھیاس کر سکتا ہے۔ لیکن عام طور پر آٹھ سال کی عمر میں ہی آسن کرنا مفید ہے۔ شروع شروع میں دو چار سال تک آسان آسن کروائے جائیں اور اس کے بعد مشکل۔ اور جن آسنوں میں پاؤں کی ایڑی کو مقعد (پاخانہ کا راستہ) اور انڈکوش کے درمیان لگانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ کسی خاص ضرورت کے بغیر پندرہ سولہ سال کی عمر سے پہلے نہیں کرنے چاہیں۔ اگر کرنے بھی ہوں۔ تو مندرجہ بالا عمل کے بغیر ہی کرنے چاہیں۔ لیکن اگر کسی وجہ سے ایک نوجوان میں ویرج کی خرابی پیدا ہو گئی ہو۔ یا ہوتی ممکن ہو ایسی صورت میں یہ آسن کرنا بہت مفید ہے۔ جو بال برہمچاری تمام عمر برہمچریہ رکھنا چاہتے ہیں۔ وہ ان آسنوں کے عمل سے اسے خوب مضبوطی سے نبھا سکتے ہیں۔

آسنوں کے ساتھ تھوڑا تھوڑا پرانایام اور اپنی طاقت کے لحاظ سے کمبھک پہلے تھوڑی مقدار میں شروع کر کے بعد میں آہستہ آہستہ بڑھا سکتے ہیں۔ لیکن جو دل کے کمزور ہیں۔ وہ پرانایام کے بغیر ہی آسن کر سکتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے۔ کہ ان کو پرانایام کے بغیر ہی کرنا اچھا ہے۔ کیونکہ دل کے کمزور آدمی اگر زیادہ کمبھک کرنے لگیں گے۔ تو اس سے ان کا دل زیادہ کمزور ہونا ممکن ہے۔ اس لئے ایسے آدمی صرف آسنوں کی بدولت ہی اپنی تندرستی بڑھا سکتے ہیں۔ جو زیا...

بیماری کی حالت میں آسن کرنا چاہتے ہیں۔ وُہ بھی انہیں کمبھک کے ساتھ نہ کریں۔ ہاں ابھیاس ہونے پر کمبھک کیا جا سکتا ہے۔ بوڑھے آدمیوں کو بھی کمبھک کے ساتھ نہیں کرنا چاہئے۔ یا یوں کہنا چاہئے۔ کہ یہ لوگ شروع شروع میں پرانا یام پر زور نہ دیں۔ آسنوں سے تندرستی حاصل ہونے پر پھیپھڑوں اور باقی اعضا میں طاقت آئیگی۔ اس کے بعد ہی پرانا یام کا خیال کرنا مناسب ہوگا۔

بیماری کی حالت میں شروع شروع میں لیٹ کر کرنے کے ہی آسن کرنے چاہئیں بعد میں جوُں جوُں طاقت بڑھیگی۔ اور آسن بھی کئے جا سکتے ہیں۔ عام بوڑھوں کو بھی لیٹ کر ہی کرنے کے آسن کرنے چاہئیں۔ ہماری مراد یہاں ان بوڑھوں سے ہے۔ جن کی عمر اسّی سال سے زیادہ ہے۔ اس سے کم عمر کے تندرست بوڑھے آدمی ہر قسم کے آسن کر کے اپنی طاقت بڑھا سکتے ہیں۔ ہم نے دیکھا ہے۔ کہ پچھتر سال کے کئی بوڑھے جن کا جسم بالکل ڈھل چکا تھا۔ صرف دو سال میں ہی ان آسنوں کو حسب معمول کرنے اور کھانے پینے میں پرہیز کا خیال رکھنے سے خوب پھرتیلے اور چُست بن گئے ہیں۔ اس لئے اس سے کم عمر والے ان آسنوں کی کسرت سے بہُت اچھا فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اس میں کسی قسم کا شک نہیں ٭

ایک آدمی کی جسمانی حالت دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ کئی لوگ پچیس سال کی عمر میں ہی بالکل نحیف اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ ادھر کئی کہتر سے اور بہتر سے ہو کر بھی خوب تندرست نظر آتے ہیں۔ اس لئے اتنا اختلاف ہونے کے باعث کوئی ایک مساوی اصول نہیں بنایا جا سکتا۔ ایک آدمی کو اپنی عمر۔ طاقت اور باقی حالات کو ملحوظ رکھ کر اپنے لئے خاص رائے قائم کرنی چاہئے۔ اس کے بعد ہی اس پر عمل پیرا ہونے سے زیادہ فائدہ ممکن ہوگا۔ ایسا لکھنے کا یہاں اتنا ہی مطلب ہے۔ کہ کئی صاحب جوش میں آکر اپنے مقدور سے باہر کام کرتے ہیں۔ اور نقصان

اُٹھانے پر، اپنی ناسمجھی پر نہیں جاتے۔ بلکہ یوگ آسن کو لعن طعن دیتے ہیں۔ حقیقت میں دیکھا جائے۔ تو یہ یوگ آسن کا ہر ایک طریق دس پانچ ہزار سال سے چلا آرہا ہے۔ اور پوری سمجھ سے اس پر عمل پیرا ہونے سے ہی فائدہ ظہور میں آیا ہے۔ اس کے راستے میں کوئی نقصان ہو تو وہ یوگ سادھن کا نتیجہ نہیں ہے۔ بلکہ اسے کرنے والے کی ناسمجھی کا قصور سمجھنا چاہیئے۔ اُمید ہے۔ اس امر پر ناظرین زیادہ توجہ دینگے۔ آسنوں کا عمل خود کرکے نیز سینکڑوں مختلف طبیعت کے آدمیوں پر اس کا اثر دیکھ کر ہمیں یقین ہوا ہے۔ کہ یہ رشی منی اور یوگیوں کے آسنوں کا طریقہ انسانی تندرستی کے لئے از بس مفید ہے۔ اسلئے جو شخص ہی اس سے علاقہ رکھتا ہے فائدہ اُٹھا سکتا ہے۔ اتنا مفید ہونے کے باعث ان آسنوں کے عمل کا ہر جا پرچار کرنا ضروری ہے۔ ہر ایک شخص جو آسن کرتا ہے۔ یا کرتے دیکھتا ہے۔ وہ خود ہی اس کا سچا پرچارک بن نکلتا ہے۔ لیکن اس کا باطریق پرچار کرتے اور ہزاروں کو اس سے فائدہ پہنچانے کے لئے سکولوں میں اُسے رواج دینا ضروری ہے۔ ایسا کرنے سے ہر ایک لڑکا وہ نوجوان اس سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ بچپن سے جو بات مشاہدہ میں آجاتی ہے۔ وہ قدرتاً ہی عمر بھر کام دیتی ہے۔ اس لئے ہر ایک صاحب جو ان آسنوں کے طریق کا خود مشاہدہ کرے۔ اپنے شہر میں اپنے آپ کو اس کا پرچارک بنائیں۔ اور سکولوں میں اُسے رواج دینے کی ترغیب دیں۔ پہلے وقتوں میں تمام گروکلوں میں ان آسنوں کے طریق کی لازمی طور پر تربیت دی جاتی تھی۔ یہی وجہ تھی کہ وہ لوگ زیادہ جوشیلے بارعب۔ دراز قد اور مشقت پسند ہوتے تھے۔ اب پھر اپنے آپ کو ان خوبیوں سے آراستہ کرنا چاہیئے اور اپنی آئندہ اولاد کو بھی اس سے فائدہ پہنچانا چاہیئے۔ اس سے اُمید ہے۔ کہ ناظرین اس باب میں اپنے فرض کو خوب پہنچانینگے۔

خاص توجہ سے دیکھئے

آسنوں کی حقیقت آپ کے ذہن نشین ہو چکی ہے۔ اب آپ ہر ایک آسن کا ذکر اس کتاب کے آئندہ صفحوں میں پڑھینگے ہر ایک آسن آہستہ آہستہ اور تھوڑی مقدار میں کرنا چاہیئے۔ کیونکہ جسم میں استقلال اور تندرستی پیدا کر کے اُسے آرام اور راحت دینا ہی آسنوں کا حقیقی مقصد ہے۔ لیکن پتہ چلا ہے کہ کئی بار کم رفتار کی کسرت اور آسنوں سے جسم پر یہ مقصد پورا ہوتا دکھائی نہیں دیتا جیسا کہ حقیقت میں ہونا چاہیئے۔ اس کی کئی وجوہات ہیں۔ اُن سب کا ذکر کرنے کی یہاں ضرورت نہیں کئی قسم کے آسن کرنے پر جسم کو وہ فائدہ نہیں پہنچتا جو مقصود ہوتا ہے۔ ایسا ہونے پر ذیل کے امور پر دھیان دینا چاہیئے۔

۱۔ آہستہ رفتار کے آسن اور کسرتیں یک قلم بند کر دینا

۲۔ یہی آسن جو اس کتاب میں لکھے گئے ہیں۔ تیز رفتار سے کرنے کا ابھیاس کرنا

۳۔ ہر ایک آسن دو تین اور زیادہ سے زیادہ چار لمحوں میں ہی کرنا اور پھر اُسے کھول دینا اور دوبارہ کرنا اس طریق سے ایک منٹ میں ہی پھرتی سے دس پندرہ بار ایک ہی آسن کرنا

۴۔ ہر ایک آسن کو اس طرز پر تیز رفتار سے کم از کم دس بار کرنے کے بعد پھر اسی طرح دوسرا آسن کرنا۔ اس طریق سے دس پندرہ منٹ تک مختلف آسن کرنے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔

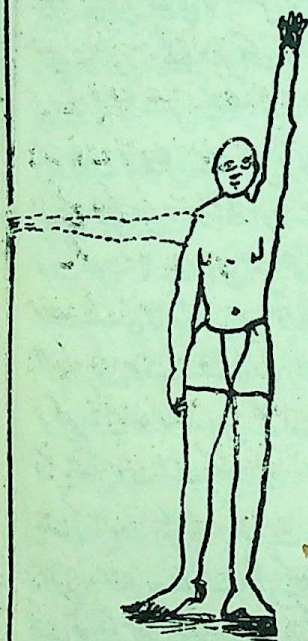
۵۔ ہر ایک آسن کرتے وقت زور سے سانس لینا اور زور سے اُسے

چھوڑنا لیکن شروع میں اگر سانس کا یہ عمل زور سے نہ بھی ہو۔ تو کچھ پرواہ نہیں بغیر کسی محنت کے ہی یہ عمل ایک آسن میں ایک بار ہی کرنا چاہیئے۔ اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ تیز رفتار سے سانس لینے اور چھوڑنے کے ساتھ خوب چستی سے بار بار کرنے پر جسم کی تمام نسوں کو خوب حرکت ملتی ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ اس سے عجیب و غریب تندرستی حاصل ہوتی ہے۔

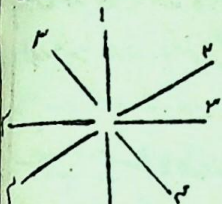
۶۔ معمولی طور پر جب آسنوں کی کسرت سے کوئی فائدہ نظر نہ آئے۔ تو اس طریق سے کر لے سے جلدی آ سکتا ہے؛

۷۔ یا ہر روز دس پندرہ منٹ تک اس طریق سے نسوں کو حرکت دینے کے لیے تیزی سے آسن کرنے کے بعد پھر معمولی طور پر آہستہ آہستہ آسن کرنے چاہئیں اس سے نسوں کو قیام ملیگا۔ اور خوب تندرستی حاصل ہوگی۔

ناظرین اپنی حسب ضرورت ہی ان کا ابھیاس کر کے فائدہ اُٹھائیں۔
آخیر میں اتنا ہی عرض کرنا ہے۔ کہ اب تک جتنی کتابیں آسنوں کے متعلق لکھی گئی ہیں اس کتاب کے لکھنے میں ان سب سے مختلف نقطۂ نگاہ سے کام لیا گیا ہے جو باتیں اس میں لکھی گئیں ہیں۔ ان سب کی پہلے سینکڑوں آدمیوں پر آزمائش لی گئی ہے۔ جو صاحب انہیں باقاعدہ عمل میں لائینگے۔ انہیں بھی یہ بخوبی معلوم ہو سکتا ہے۔ تاہم ابھی اس کے متعلق اور بھی غور کرنا اور مشاہدہ لینا باقی ہے۔ جو صاحب اس طریق سے کسرت کرنا شروع کریں۔ انہیں چاہیئے۔ کہ وہ اپنا مشاہدہ جو بھی اس سے اخذ ہو ہمارے پاس لکھ بھیجنے کی مہربانی کریں۔ اس سے اس موضوع پر سائنٹیفک طریق سے مطالعہ کرنے میں بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ اُمید ہے۔ ناظرین ہماری ضرور مدد کرینگے۔

تاڑ آسن

آپ نے تاڑ کا درخت دیکھا ہی ہوگا۔ ناریل۔ کھجور۔ سیندھی یہ درخت قریب قریب آپس میں ملتے جلتے ہیں۔ یہ سب سیدھے کھڑے ہوتے ہیں۔ ان کے پتے سب سے اوپر ہوتے ہیں۔ اس آسن میں درخت کے دھڑ کے مشابہ ہی اپنے جسم کو ایستادہ رکھنا پڑتا ہے۔

دیوار کے ساتھ پیٹھ لگا کر سیدھا کھڑے ہو جایئے۔ اس صورت میں سر کا پچھلا حصہ پیٹھ۔ پٹھے۔ پاؤں کی ایڑی دیوار کو چھوتی ہوگی۔ دیوار کا سہارا چھوڑ کر اگر آپ کمرے کے بیچوں بیچ کھڑے ہونگے۔ تو یہ سب اعضا ایک سیدھ میں عمود وار آنے چاہئیں۔ گلا اور کمر بھی ایک سیدھ میں ہوں۔ ملٹری ڈیپارٹمنٹ میں جیسے فوجی لوگ سیدھا کھڑے ہوتے ہیں۔ ویسے ہی آپ بھی کھڑے ہو جایئے۔ اس آسن کے سوا عام چلتے وقت بھی آپ کو ایسے ہی تاڑ کے درخت کی مانند سیدھا ہو کر چلنا چاہیے۔ پیٹھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنا

یوگ سادھن کے لئے نہایت ضروری ہے - اور تندرستی کے لئے بھی اس کی بھاری ضرورت ہے۔ اس طریق سے سیدھا کھڑے ہونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو تاڑ کے پتے سمجھ کر ایک ایک جگہ پر رکھنے کی کوشش کریں - اپنا ایک ہاتھ سیدھا اوپر رکھیئے جہاں تک ہو سکے اُسے اوپر لے جانے کی کوشش کیجیئے - ایسا معلوم ہو کہ آپ کے دل میں کمرے کی چھت کو ہاتھ لگانے کا خیال ہے - اس طریق سے مقعد اور عضو تناسل کے پاس کی نسیں اوپر کھچ جاتی ہیں - اور ہاتھ اوپر لے جانے سے اس طرف کی پیٹ کی نسوں میں خوب کھچاؤ آتا ہے - اس آسن کو کرتے وقت اس بات کو دل میں رکھیئے - کہ مقعد تک کی تمام نسوں میں اوپر کی طرف خوب کھچاؤ آنا چاہیئے - تبھی آسن کا اثر پورا پورا ہوتا ہے - جب آپ اپنا ہاتھ ا کی جگہ پر رکھ کر اوپر کی طرف کھینچینگے - تو کھچاؤ زیادہ ہوگا - اس کے بعد ۲ و ۳ علیٰ ہذا ۴ تک باری باری سے اُسے لاکر باہر کی طرف اُسے کھینچ لیجیئے - ۳ اور ۴ کی جگہ پر اتنا کھنچاؤ نہیں ہوگا - جتنا کہ ا اور ۲ کی جگہ پر ہوا ہے - اسی طرح دوسرے ہاتھ سے بھی کیجیئے - پھر دونوں ہاتھوں سے یک بارگی کیجیئے - اس کے بعد ہاتھ کو سامنے پیچھے ادھر اُدھر جتنا ہو سکے خوب کھینچنا چاہیئے - یہ کھنچاؤ اپنی قوتِ خیال سے ہونا چاہیئے - کہ کسی اور کی مدد سے - دوسرے کی مدد سے کرینگے - تو وہ فائدہ نہیں ہوگا - جو قوتِ خیال کے ذریعے کرنے سے ہوتا ہے - دوسری بات یہ ہے - کہ اپنے دل کی حکومت کو ہر ایک جسم کے رگ و ریشے پر حاوی کرنے کی ضرورت ہے - اس لئے دل اور جسم کی طاقت کی بدولت ہی کھنچاؤ کی کوشش کرنی چاہیئے اس آسن میں تو کوئی مشکل نہیں ہے - ایک دو بار کے ابھیاس پر غور کرنے سے

ہی خود بخود پتہ لگ جاتا ہے۔ کہ کس طریق سے کھنچاؤ لانا چاہیئے۔ اور کس رگ و ریشے
اور شریانے پر وہ کھنچاؤ پہنچتا ہے ؏

کسی ایک حالت میں پل بھر رہنے سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوگا۔ بلکہ کم
سے کم دو منٹ نہیں تو ایک منٹ تو ضرور رہنا چاہیئے۔ تب کچھ فائدہ حاصل ہوگا
جس نس پر کھنچاؤ آتا ہے۔ وہاں کی تمام پراگندگی اور غلاظت دور ہو جاتی ہے۔
اور صاف خون کی سرایت ہونے لگتی ہے۔ پیٹ پر بھی اس کا خوب اثر پڑتا ہے۔

اس آسن کو کرتے وقت سانس بہت آہستہ آہستہ سکون اور متانت سے
لیکن خوب لمبا لینا اور خارج کرنا چاہیئے۔ اپنی تمام دل کی طاقت کو مٹھی میں بند
رکھنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اور جہاں کھنچاؤ آتا ہے۔ وہاں کی پوری تندرستی
کا دل میں خیال لانا چاہیئے۔ اس سے پیٹ اور پیٹھ کی تمام نسوں کو خوب فائدہ
پہنچیگا۔

یہ آسن خاص خاص پاؤں رکھ کر یا ان میں کچھ فاصلہ چھوڑ کر کیا جا سکتا
ہے۔ سارا جسم ایک سیدھ میں رہنا چاہیئے۔ خاص کر پیٹھ۔ ریڑھ کی ہڈی۔ کا
ایک سیدھ میں ہونا نہایت ضروری ہے۔ یہ ایک ہاتھ سے بھی کیا جا سکتا ہے۔
اور دونوں ہاتھوں سے بھی اس کا طریق اوپر دیا گیا ہے۔ جب یہاں تک مشق
ہو جائے۔ تو کمر کے نچلے حصے کو تمام رکھتے ہوئے اوپر کے حصے کو جہاں تک
ہو سکے۔ دائیں اور بائیں طرف گھمانا چاہیئے۔ گھماتے وقت ہاتھ ایک جا پر ہی رکھنا
چاہیئے۔ اوپر کا سارا حصہ گھمانا ہے۔ اس سے پیٹ کو خوب فائدہ پہنچتا ہے۔

ہاتھ اوپر کرنے سے پیٹ کے پٹھوں میں اوپر کی جانب کھچاؤ ہوتا ہی ہے۔
اس طریق سے گھمانے سے نیچے اور اوپر دونوں جانب کھنچاؤ آنے کے باعث پیٹ
کو اور بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اوپر کا حصہ گھماتے وقت ایک خیال رکھنا چاہیئے۔

کہ وہ جتنا ہی دائیں اور بائیں جانب زیادہ گھمایا جائیگا۔ اتنا ہی زیادہ فائدہ ہوگا۔

اِس وقت ٹھوڑی کو ہنسلی میں نیز دائیں اور بائیں کندھے پر باری باری سے لگانے سے اور سر کا پچھلا حصّہ گردن کے پچھلے حصّے میں لگانے کی پوری کوشش کرنی چاہیے۔ اس سے گردن کے پٹھوں میں نئی جان سی آجاتی ہے۔

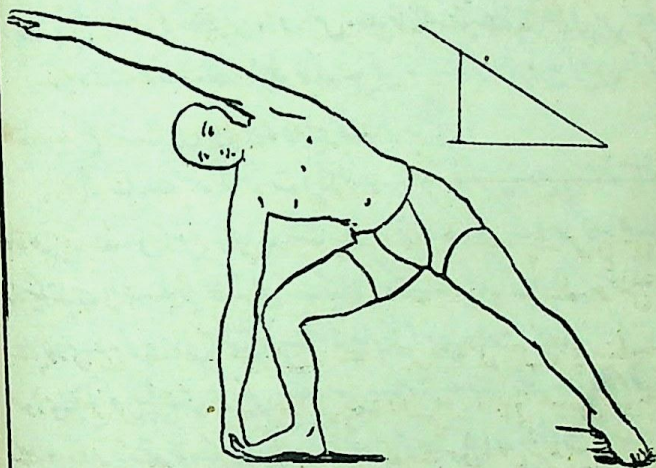
جب آپ اس آسن میں بیٹھ جائینگے۔ تو اپنے پھیلے ہوئے ہاتھوں کے پنجوں کو خوب سختی سے ہٹا ہٹا کر پھر پھیلائیے۔ یہ ہٹانا اور پھیلانا اپنی تمام طاقت کے بل پر ہونا چاہیئے۔ اس سے خون کی فوری حرارت ہونے میں خوب مدد ملیگی ہاتھوں کے پٹھوں کو حرکت ملیگی۔ ان میں پکڑنے کی قوت آئیگی۔ اور اپنی طاقت کا بھی احساس ہونے لگیگا۔ اگر آپ بغیر تھکاوٹ کے ہی اُسے پانچسو بار کر سکتے ہیں۔ تو آپ کی طاقت اچھی سمجھی جائیگی۔ عام آدمی دس بیس بار کرنے سے ہی تھک جاتے ہیں۔ لیکن خیال رکھئے۔ کہ کسی کے مقابلے میں بازی لے جانے کے لالچ سے آپ اُسے اپنی طاقت کے باہر نہ کیجئے۔ آہستہ آہستہ مشق بڑھاتے جایئے ورنہ آپ کی چربی کے ریشوں میں زیادہ تھکاوٹ آنے لگیگی۔ یہ اصول ہمیشہ کے لئے یاد رکھئے۔

پنجہ ہٹانے اور پھیلانے کا عمل تبھی کرنا چاہیئے۔ جب ہاتھ پھیلے ہوئے ہوں۔ ہاتھ اوپر نیچے۔ ترچھے اور بازوؤں کی سیدھ میں رکھے جاتے ہیں۔ ہر ایک بار پنجہ ہٹا کر پھیلانے کی تھوڑی تھوڑی مشق کرنا اچھا ہے۔ اگر آپ دفتر میں کام کرتے ہیں۔ تو گھنٹہ دو گھنٹے کام کرنے کے بعد اگر دو چار منٹ تاڑ آسن کرینگے۔ تو آپ کے اندر دگنی ہمت آجائیگی۔ سستی دور ہو جائیگی۔ اور پھر سے اپنی نئی طاقت لے کر اپنا کام کر سکینگے۔ لیکن یاد رہے۔ کہ یہ آسن کرنے وقت پہنے ہوئے کپڑے تنگ نہ ہوں۔ بٹن کھول کر اور کمر بند ڈھیلا کر کے آپ

کپڑوں کے ساتھ بھی کر سکتے ہیں۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے شیرشاآسن نہایت مفید ہے۔ لیکن وہ کپڑوں کے ساتھ نہیں ہو سکتا۔ کپڑے پہنے پہنے ایک یہی آسن ہو سکتا ہے۔ اس میں جگہ کی قید نہیں۔ طالب علم اور ماسٹر سکول میں اور دفتری کارندے دفتر میں گھنٹہ دو گھنٹے کام کر چکنے کے بعد اِسے چار پانچ منٹ کر سکتے ہیں۔ اور اس سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ ریل میں سفر کرتے وقت جب بیٹھے بیٹھے تھک جائیں۔ اسے کرنا شروع کر دیں۔ صرف چار پانچ منٹ میں ہی تھکاوٹ دُور ہو جائیگی ؛

اگر سارے جسم کو حرکت دینا منظور نہ ہو۔ تو کرسی یا زمین پر بیٹھے بیٹھے ہی ہاتھوں سے اس آسن کو کیا جا سکتا ہے۔ اس سے اُوپر کے دھڑ کو خاصہ فائدہ پہنچتا ہے۔ بستر پر لیٹ کر بھی اسے کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اگر چارپائی پر سونے کی عادت ہے۔ تو یہ خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ چارپائی ڈھیلی نہ ہو۔ جو زمین پر سوتے ہیں۔ ان کے لئے تو کوئی پابندی ہی نہیں ہے۔ سویرے بستر سے اُٹھنے سے پہلے اوڑھنے کا کمبل اُوپر رہتے ہوئے ہی آپ اپنے ہاتھوں کو اُوپر نیچے اور بازوؤں کی سیدھ میں پھیلائیے۔ اور پنجے کو مٹا دیجئے۔ اور پھر پھیلائیے۔ جیسے آپ کھڑے رہ کر اِسے کر سکتے ہیں۔ ویسے ہی بستر پر سوتے سوتے بھی کر سکتے ہیں۔ ہر روز اسے دس پانچ منٹ کرنے سے ہی بہت فائدہ ہوتا ہے۔ نیند کھلتے ہی سُستی کے باعث جو جلدی نہیں اُٹھ بیٹھتے۔ وہ بستر پر کرنے سے ہی فوراً چستی اور ہمت کے آنے کا احساس کر سکتے ہیں۔ پاخانہ صاف ہو کر آنے میں بھی اس سے بھاری مدد ملتی ہے۔

یہ آسن عورتیں بھی کر سکتی ہیں۔ اس میں کسی قسم کی عمر کی قید نہیں۔ اِس کا خاص مفید اثر پیٹ پر پڑتا ہے ؛

کون آسن

سب سے پہلے پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیے - اور پیٹ ایک سیدھ میں رکھ کر پہلے کی طرح تاڑ آسن کیجئے - جب اتنا عمل ٹھیک ٹھیک ہو جائے - تو ایک پاؤں کو سیدھا رکھ کر دوسرے کو موڑ کر اپنے ایک ہاتھ سے مڑے ہوئے پاؤں کے انگوٹھے کو چھوئے اور دوسرا ہاتھ سیدھے پاؤں کی سیدھ میں سیدھا رکھئے - کچھ دیر اس حالت میں کھڑے ہونے کے بعد پھر سیدھے کھڑے ہو جائیے - اور دوسرے پاؤں کو موڑ کر دوسری طرف کا آسن کیجئے - جب دونوں طرف کا ٹھیک ٹھیک ہو جائے - تو سمجھنا چاہیئے - کہ آپ کا عمل ٹھیک درست ہے -

اِس آسن کو کرنے سے پہلے ہی اگر تاڑ آسن میں اپنے ہاتھوں کو ساتھ بنائے ہوئے طریق سے ایک کونے میں رکھینگے۔ اور اِس کے ساتھ ہی بائیں ہاتھ کو نیچے بائیں پاؤں تک آہستہ آہستہ لے آئینگے۔ تو اس آسن کا حقیقی مدعا پُورا ہو جائیگا۔ اسی طرح دوسری طرف کرتے وقت نمبر ۲ کے طریق کے مُطابق اپنے ہاتھوں کو رکھینگے۔ اور دائیں ہاتھ کو دائیں پاؤں تک آہستہ آہستہ لے آئینگے۔

پنجہ
دایاں بازو
بازو
پنجہ
بایاں ہاتھ

پنجہ
بایاں بازو
بازو
پنجہ
دایاں ہاتھ

تو بہت مفید ثابت ہوگا۔ جلدی اور تیز رفتار سے کرنے میں اس سے چنداں فائدہ نہیں ہوتا۔

اس سے پیٹ کے رگ وریشوں کو خوب فائدہ پہنچتا ہے۔ اور ہاتھ پاؤں کے ریشوں تک اسکا اثر پڑتا ہے۔ پہلے اس کی مشق دو چار سیکنڈ ہی کی جائے تو اچھا ہے۔ آہستہ آہستہ وقت بڑھایا جا سکتا ہے۔ جو شخص اسے پہلے پوری طرح سے اور بآسانی نہیں کر سکتے۔ انھیں زبردستی نہیں کرنا چاہیئے۔ تھوڑی تھوڑی مشق کرنے کے بعد دس پندرہ دنوں میں کامیابی نصیب ہوگی جو پہلے دن ہی اُسے بخوبی کرنے لگتے ہیں۔ ان کے لئے کوئی خاص شرط نہیں۔

پھر سے تشریح

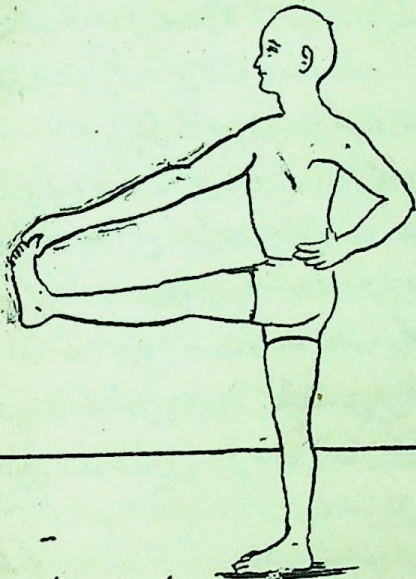
پہلے تاڑ آسن کا ذکر کیا گیا ہے۔ اس کے مُطابق ہی کھڑے ہو جائیے۔ دونو پاؤں کے بیچ کا حصہ تقریباً دو ہاتھ ہونا چاہیئے۔ ایک ہاتھ سیدھا اوپر اور دوسرا دونوں کی شکل میں عمود وار رکھ کر پہلے کی طرح اُسے خوب کھنچا دیجئے۔ اور دوسرا

ہاتھ پاؤں کے ساتھ ایک سیدھ میں رکھ کر اسے اُوپر کی طرف کھینچنے کی کوشش کیجئے
اِس وقت ایک پاؤں کا گھٹنا سیدھ میں رہے گا۔ اور دوسرے کا ٹیڑھا۔ جیسا
کہ اُوپر کی شکل میں دکھایا گیا ہے۔ اسی طرح دوسری طرف بھی کرنا چاہیئے۔
اس آسن سے پیٹھ۔ پاؤں۔ ہاتھ اور پیٹ وغیرہ کے پٹھے خوب کھچ جانے کے
باعث پاکیزہ ہو جاتے ہیں۔ خاص فائدہ اُٹھانے کے لئے کم سے کم اُسے دس سیکنڈ
ضرور کرنا چاہیئے۔ جتنا زیادہ کیا جائیگا۔ اتنا ہی زیادہ مُفید ثابت ہوگا۔ قوت
ارادی سے جتنے پٹھوں کے اندر کھنچاؤ لایا جا سکتا ہے۔ ان سب میں صحت کا
آنا ممکن ہے۔ کمر اور پیٹھ وغیرہ میں درد ہونے کی حالت میں تھوڑا کیا جائے
تو بھی بڑا مفید ہوتا ہے۔ بار بار کرنے سے درد پیدا ہی نہیں ہوسکتا۔ اس آسن کا
خاص کام بغل کے پٹھوں کو درستی میں لانا ہے۔ زمین پر لیٹ کر پیٹھ کے بل بھی یہ آسن
کیا جا سکتا ہے۔ اس صورت میں سر کا پچھلا حصہ۔ پیٹھ۔ چوتڑ۔ ایڑی تک پاؤں اور
ہاتھ زمین کو چھوتے ہیں۔ اِس طریق سے بھی وہی فائدے ہو سکتے ہیں۔ جن کا ذکر پہلے
کے باب میں ہوا ہے۔ بہت درد ہونے کی حالت میں اگر کھڑے کھڑے نہیں ہوسکتا
تو لیٹ کر کیا جا سکتا ہے۔

جو دل کے کمزور ہوں۔ اور کھڑے ہو کر کرنے میں جنہیں تکلیف معلوم
ہوتی ہو۔ اُنہیں چاہیئے کہ وہ زمین پر ہی لیٹ کر کریں۔ اور فائدہ اُٹھائیں۔
ایک دو ماہ اس طریق سے مشق کرنے سے کھڑے ہو کر بھی کیا جا سکتا ہے۔ سردی
کے دنوں میں بستر پر لیٹے لیٹے کمبل اوڑھے ہوئے بھی اسے بخوبی کیا جا سکتا
ہے۔ نیند کھلنے پر اسے دو چار بار دائیں بائیں کرنا مفید ثابت ہوگا۔ اس سے پاخانہ
صاف ہو کر آنے میں بھاری مدد ملیگی۔ بوڑھے منش بھی آہستہ آہستہ اس کی مشق
کر کے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں ؛

کرسی پر بیٹھ کر بھی یہ آسن بخوبی ہو سکتا ہے۔ دفتر میں گھنٹہ دو گھنٹے کام کرنے کے بعد دس پانچ سکنڈ کرسی پر بیٹھے ہی سے کیا جا سکتا ہے۔ اس سے نئی ہمت آنے کا احساس ہونے لگیگا۔ سستی اور ماندگی دُور ہو جائیگی۔ اس وقت کپڑے ڈھیلے رہنے چاہئیں۔ تبھی فائدہ ہو سکتا ہے ؂

اگر زمین پر چوکی کے اوپر بیٹھ کر اس آسن کو کرنا منظور ہو۔ تو اس کا اُوپر کا آدھا حصّہ ہی کیا جا سکتا ہے۔ اس وقت ایک ہاتھ کی کوہنی زمین سے لگانی چاہئے۔ اور دُوسرا ہاتھ پہلے کی طرح اُوپر کی طرف کھینچنا چاہئے۔ حقیقت میں دیکھا جائے۔ تو اس کا ہی اُوپر کا آدھا حصّہ ضروری ہے۔ اور نچلا حصّہ غیر ضروری۔ جو ہاتھ اُوپر ہوتا ہے۔ اُسے آگے اور پیچھے جھلانے کے ساتھ ساتھ اوپر کھینچنے سے باری باری سے پیٹھ اور پیٹ کے پٹھوں پر مفید اثر پڑتا ہے۔ ان میں خوب پاکیزگی آتی ہے۔ حاملہ عورتیں اسے مت کریں۔ باقی سب اسے کر سکتے ہیں ؂

ہست پادانگشٹھ آسن

چھاتی آگے پھیلا کر ایک
سیدھ میں کھڑے رہیئے۔
سر۔ گلا۔ پیٹھ۔ چوتڑ۔ اور
پاؤں سیدھے ایک خط میں
ہوں۔ گھٹنے بھی سیدھے رکھئے
دونوں پاؤں ایک دوسرے
کے پاس ہوں۔ اب ایک پاؤں
گھٹنا سیدھا رکھ کر آہستہ آہستہ
اوپر کھینچئے۔ جب یہ پاؤں دوسرے
پاؤں کے ساتھ تکون میں موجود
آجائے۔ تو وہ زمین سے متوازی خط میں ہوگا۔ اب ایک ہاتھ سے ایک پاؤں کا انگوٹھا
پکڑ لیجئے۔ اور دوسرا ہاتھ کمر پر رکھئے۔ یہ اس کے لئے کوئی خاص قید نہیں۔ جہاں
چاہیں رکھ سکتے ہیں۔ کیونکہ اس کا اس آسن میں کوئی کام نہیں۔ ہاتھ اور پاؤں کے ہیر
پھیر سے یہ آسن دو چار قسم کا ہوتا ہے۔

جب آپ اس آسن پر کچھ دیر تک .... کم سے کم آدھ منٹ تک ــ ٹھہریں۔
تو اوپر کئے ہوئے پاؤں کے گھٹنے کو اپنا سر یا ناک لگانے کی کوشش کیجئے۔ اور
اپنی قوت ارادی سے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچ لے جائیے۔ کم سے کم ایک منٹ
تک گھٹنے پر سر یا ناک لگا کر رکھنا چاہیئے۔ اتنا ہونا پہلے پہلے کچھ مشکل ہے۔ پر ہینے

دو مہینے کی ہی مشق سے بآسانی ہو سکتا ہے ؛

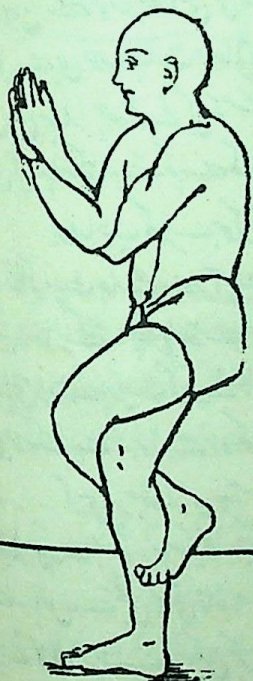
اس آسن سے پاؤں - رانیں کمر - پیٹھ - پیٹ اور گلا وغیرہ کے ریشوں میں خوب پاکیزگی آتی ہے - پہلے دن ہی کرتے وقت پتہ لگنے لگتا ہے - کہ ان اعضا میں کیا اثر ہو رہا ہے ؛

جو صاحب پہلے دن اس طریق سے کھڑے نہیں ہو سکتے اُنہیں چاہیے - کہ وُہ دیوار کا سہارا لیکر کھڑے ہوں - اور اوپر اُٹھائے ہوئے پاؤں کے نیچے میز کرسی یا کچھ اور رکھ لیں - اس طریق سے اگرچہ فائدہ کچھ کم ہوگا - لیکن آسن بننے میں خوب مدد ملیگی - پہلے دن گھٹنے کو سر لگانا بھی کئی صاحبوں کو مشکل ہو جاتا ہے - لیکن ایک دو ماہ کی مشق سے ہی خوب مہارت ہو جاتی ہے - جوں جوں ابھیاس بڑھتا جائیگا توں توں ہی سہارا چھوڑنے کی کوشش کرنی چاہیئے - کمرے کے بیچ میں اُسے بخوبی کیا جا سکتا ہے - کم سے کم دو منٹ ضرور کرنا چاہیئے -

جو صاحب کھڑے ہو کر نہیں کر سکتے وُہ لیٹ کر ہی کریں - زمین سے پیٹھ لگا کر لیٹ جائیے - اور آہستہ آہستہ ایک پاؤں اوپر کیجئے - دونوں گھٹنوں کو سیدھا رکھئے - پھر ہاتھ سے پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر سر اُٹھا کر گھٹنے سے لگائیے یہی طریق بستر پر لیٹ کر کرنے کا بھی ہے - اسی طریق سے بغل کے بل لیٹ کر بھی ہو سکتا ہے - بوڑھے اور کمزور کو لیٹ کر ہی کرنا چاہیئے -

کرسی پر بیٹھ کر بھی یہ آسن ہو سکتا ہے - اس صورت میں ایک پاؤں کا گھٹنا سیدھا نہیں ہو سکیگا - لیکن آسن کا اُوپر کا آدھا حصّہ پہلے کی طرح ہو سکتا ہے - اس سے بھی کافی فائدہ ہوگا - کھڑے ہونے کی حالت میں اِدھر اُدھر گرنے کا ڈر رہتا ہے - لیکن کرسی پر بیٹھ کر کرنے سے کسی قسم کا کھٹکا نہیں - زمین پر ایک پاؤں سے چوکری لگا کر اور دوسرا پاؤں سیدھا آگے کی طرف

پھیلا کر اِس آسن کا آدھا حصّہ کیا جا سکتا ہے۔ یہی حصّہ اس آسن میں ازبس ضروری ہے۔ تاہم کھڑے ہو کر کرنا عین ضروری ہے۔ باقی سب طریق فائدے کے لحاظ سے غیر ضروری ہیں۔ ہاں کمزور آدمیوں کے لئے باقی طریق بہت آسان ہیں۔ عورت مرد سبھی اسے برابر کر سکتے ہیں۔

۴۔ گرڑ آسن

کھڑے رہ کر ایک پاؤں کو دوسرے پاؤں کے ساتھ اس طرح بیٹیں۔ جس طرح درخت پر بیل لپٹی ہوتی ہے۔ ہاتھ بھی ایک دوسرے سے ساتھ ویسے ہی لپٹنے چاہئیں۔ اور ہاتھوں کی دونوں تلیاں ایک دوسرے کے ساتھ لگنی چاہئیں۔ اِس آسن سے پاؤں اور ہاتھوں کے سب پٹھوں میں اچھی طرح کھنچاؤ آتا ہے۔ اِس لئے ان میں پاکیزگی پیدا ہوتی ہے۔ انڈ کوشوں کے بڑھنے کی بیماری اس آسن سے اور وستی کرم کے کرنے سے دور ہوتی ہوئی دیکھی گئی ہے۔ گھٹنوں اور پاؤں کا درد بھی اِس سے دُور ہوتا ہے۔ اور ہاتھوں کو بھی اِس سے فائدہ پہنچتا ہے۔

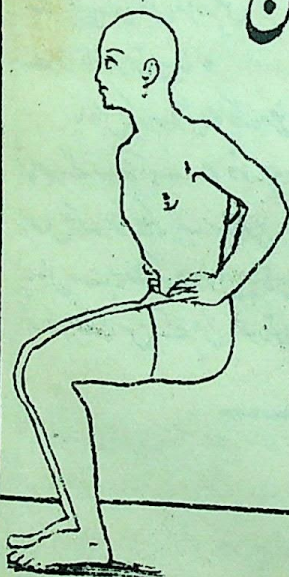
یہ آسن کرسی پر بیٹھ کر اور زمین پر لیٹ کر بھی کیا جاتا ہے۔ اور اِس سے

وہی فائدہ ہوتا ہے۔ جو اُوپر لکھا گیا ہے۔

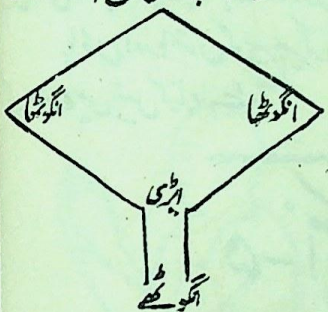
اس آسن میں ایک پاؤں سیدھا ہوتا ہے۔ اور دوسرا اُس کے ساتھ لپٹا ہُوا۔ اس لپٹے ہوئے پاؤں کا انگوٹھا زمین کے ساتھ لگانے کی کوشش کرنے سے اس آسن سے پُورا فائدہ ہوتا ہے۔

اُس وقت دونوں پاؤں گھٹنے میں ٹیڑھے کرنے پڑتے ہیں۔ اور شروع میں کسی کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ دونوں ہاتھ گھٹنے پر رکھنا بہت اچھا ہے۔

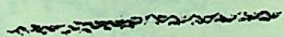
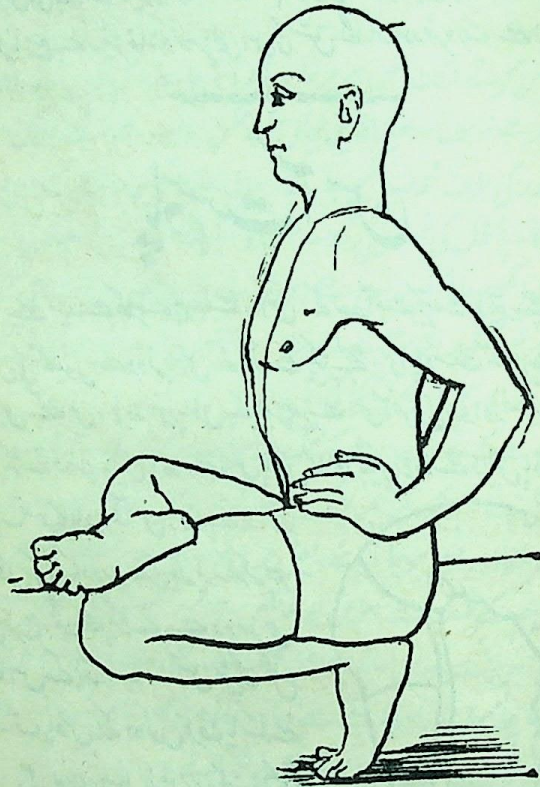
پاؤں اور ہاتھوں کو ہیر پھیر کر یہ آسن کرنا چاہیئے۔ اسے عورتوں کو حمل کی حالت میں نہیں کرنا چاہیئے۔

۵۔ اُتکٹا آسن

جیسے کرسی پر بیٹھتے ہیں۔ اُسی طرح کرسی کے بغیر بیٹھنے کا نام اُتکٹا سن ہے۔ پہلے کھڑے ہو کر جسم کو آہستہ آہستہ نیچے کرنے اور رانوں کو گھٹنوں کی سیدھ میں لانے سے یہ آسن مکمل ہوتا ہے۔ اس وقت ہاتھ جیسے چاہیں۔ رکھے جا سکتے ہیں۔ گھٹنوں اور پاؤں کو انگوٹھوں کی سیدھ میں رکھنا چاہیئے۔ آگے نہیں جانے دینا چاہیئے۔ جب اس طرح کھڑے ہونے کی مشق ہو جائے۔ تو صرف پاؤں کے انگوٹھوں کو زمین پر رکھ کر ایڑیوں

کو اونچا کرکے دونو پاؤں کے انگوٹھوں یا پنجوں پر ہی جسم کا سارا بوجھ ڈال کر، کرسی پر بیٹھنے کی طرح بیٹھے رہنے کی مشق کرنے سے بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔

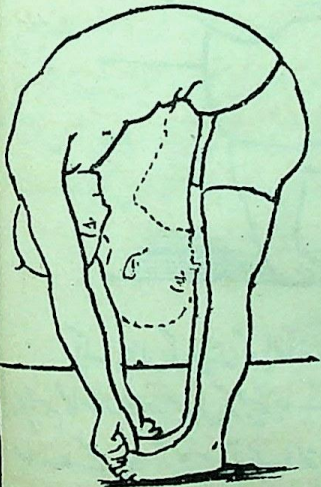
اس طریق سے پاؤں کے انگوٹھوں پر آنگشٹا آسن، مکمل ہونے کے بعد دونوں گھٹنوں کو الگ الگ کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ دونوں ایڑیاں ایک دوسرے کے ساتھ ملی رہیں۔ اور دائیاں گھٹنہ دائیں جانب اور بائیاں گھٹنہ بائیں جانب گھمائیں۔ جب دونوں گھٹنے اس ڈھنگ سے دونو طرف پوری طرح ہونگے۔ تب یہ آسن عین تکمیل کو پہنچیگا۔

اسے کرتے وقت کسی چیز کا سہارا نہیں لینا چاہیئے۔ اور صرف پاؤں کی طاقت پر کھڑا ہونا چاہیئے۔ اس سے پاؤں کی طاقت بڑھتی ہے۔ جن کے پاؤں کمزور ہیں۔ ان کو اس آسن سے بڑا فائدہ ہوتا ہے ٭

پاؤں کی سوزش کا ایک مرض ہے۔ جو گرڑ آسن، اور انگشٹا آسن بار بار اور ہیر پھیر کے ساتھ کرنے سے دور ہو جاتا ہے۔ اس آسن کی سبھی حالتوں میں پیٹھ کو جہاں تک ہو سکے ایک سیدھ میں رکھنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ ایک پاؤں دوسرے پاؤں سے لپیٹ کر دونوں پاؤں کے انگوٹھے زمین پر لگا کر جو انگشٹا آسن کیا جاتا ہے۔ اُسے سنکٹاسن کہتے ہیں۔ عورتوں کے لیئے اس کا کرنا منع ہے ٭

۶-پاداَنگشٹھاسن

ایک پاؤں کی ایڑی کو پاخانہ اور پیشاب کے راستے کے بیچ میں ٹیک کر اُسی
پر جسم کا سارا بوجھ سنبھال کر بیٹھ جایئے۔ اور دوسرا پاؤں گھٹنے کے اوپر رکھئے۔
سہارے کے لیے اگر چاہیں تو ایک ہاتھ دیوار یا کسی چوکی پر رکھ سکتے ہیں۔ پاخانہ اور

پیشاب کے راستے کے درمیان تقریباً چار انگل کا فاصلہ ہے۔ وہاں ویریہ سے متعلقہ نالیاں ہیں۔ انہیں ایڑی سے دبانے سے ویریہ کا خارج ہونا بند ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس آسن کی بدولت ویریہ سے متعلقہ تمام کمزوریاں دُور ہو جاتی ہے۔ عورتوں کے لئے یہ آسن کرنا منع ہے۔ نیز خانہ دار مرد بھی اس کی مشق لگاتار اور ضرورت سے زیادہ نہ کریں

پادہست آسن

پہلے سیدھے کھڑے ہو جایئے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ ہاتھ نیچے کر کے دونو ہاتھوں کی انگلیوں سے دونو پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیجئے۔ یہی پادہست آسن ہے۔ اس کو چکر آسن بھی کہتے ہیں۔ ہاتھ اور پاؤں کے ہیر پھیر سے اسی آسن کی دو اور قسمیں ہوتی ہیں انگوٹھا پکڑتے وقت دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا پکڑنے سے ایک قسم کا پادہستا آسن ہوتا ہے۔ اور پہلے پاؤں کو ایک دوسرے کی جگہ پر رکھ کر پھر پہلے کی طرح انگوٹھے پکڑنے سے دوسری قسم کا اس کے بعد جب اتنا آسن ٹھیک مکمل ہوگا۔ تب پاؤں کے دونوں طرف یا سامنے ہاتھوں کی پوری تلیاں زمین پر رکھنی چاہئیں جب یہ ٹھیک ہو جائے۔ تو اپنی ناک گھٹنے کو لگایئے۔ یا اپنا ماتھا دونوں گھٹنوں کے درمیان رکھے۔ ماتھا گھٹنوں کے بیچ میں

اتنا آجانا چاہیئے۔ کہ کان گھٹنوں کو چھونے لگیں۔ اس کا ایک اور طریقہ یہ ہے۔ کہ اپنا ماتھا گھٹنوں کے نیچے دس بارہ انگل تک پاؤں پر لگائیں۔ گھٹنوں اور پاؤں تک جو فاصلہ ہے۔ اس کے بیچ میں سر آجائے۔ اور وہ دونوں پاؤں کے بیچ میں چلا جائے ٭

یہ آسن کرتے وقت اس امر پر خاص توجہ دینی چاہیئے۔ کہ پاؤں سیدھے رہیں گھٹنے ٹیڑھے نہ ہوں۔ اور ہاتھ بھی جہاں تک ممکن ہو سیدھے رکھے جائیں۔ اور پیٹ اندر کی طرف خوب کھنچ جائے۔ پیٹ جتنا کھینچا جائیگا۔ اُتنا ہی زیادہ مفید ہوگا۔ پاؤں کی نسوں پر خوب کھنچاؤ آتا ہے۔ اور پیٹھ اور کمر کی نسیں بھی اچھی طرح کھنچ جاتی ہیں۔ اس لئے اس عمل سے ان جوڑوں میں تندرستی آتی ہے اور پیٹ پر بھی مُفید اثر ہوتا ہے۔ پیٹ اور آنتوں کے صاف ہونے میں بھی مدد ملتی ہے۔ جگر اور تلی میں بھی پاکیزگی آتی ہے۔

اِسے کرنے سے پیٹ کی آگ بڑھتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔ مہلک جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ تلی کے نقائص جاتے رہتے ہیں۔ پیٹ ہلکا اور نرم ہو جاتا ہے۔ یعنی چربی کم ہوتی ہے۔ خصوصاً جگر میں پاکیزگی آنے سے جسم کے بہت سے امراض جو بدہضمی سے پیدا ہوتے ہیں۔ دُور ہو جاتے ہیں۔ اس آسن سے خاص فائدہ حاصل کرنے کے لئے اسے کم سے کم دس منٹ تو ضرور کرنا چاہیئے۔ زیادہ کرنے سے زیادہ فائدہ ہوگا۔ تاہم ایک منٹ بھر اس آسن میں جم کر رہنے سے بھی فائدہ نظر آنے لگتا ہے ٭

اس آسن سے پیٹ کی ہوا نیچے کی طرف چلنے لگتی ہے۔ اور وہ پاخانہ کے راستے سے خارج ہو جاتی ہے۔ اس سے پاخانہ صاف ہونے میں بھی مدد ملتی ہے۔ گھر پانی پی کر اس کو کرنے سے قبض کی شکایت دُور ہو جاتی ہے ٭

اس آسن سے سُوشمنا ناڑی میں طاقت بڑھتی ہے۔ اور صفائی بھی آتی ہے۔ اس لئے چربی کے ریشوں سے متعلقہ بہت سے نُقائص اس آسن سے دُور ہو جاتے ہیں۔

یہی آسن جب بیٹھ کر کیا جاتا ہے۔ تو اسے پشچم اُتانا آسن کہتے ہیں۔ اسن کا قاعدہ دیکھئے:-

زمین پر بیٹھ کر پاؤں کو آگے پھیلائیے۔ پھر دونو ہاتھوں سے دونو پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیجئے۔ اور سر دونو گھٹنوں کے بیچ میں رکھئے۔ پہلے آسن کے مطابق ہی ہاتھ اور پاؤں کے ہیر پھیر سے اور ناک یا سر گھٹنے پر یا گھٹنے کے آگے لگانے سے اس کی چار قسمیں ہو جاتی ہیں۔ ان کو پہلے لکھے ہوئے طریق سے ہی کرنا چاہیئے۔ پہلا آسن کھڑے ہو کر کیا جاتا ہے۔ اور یہ بیٹھ کر۔ اتنا ہی دونوں میں فرق ہے۔ باقی دونو آسنوں کے طریق اور ان سے فائدے برابر ہی ہوتے ہیں۔

اِس کے فوائد کا ذکر پہلے آسن کے باب میں ہی دیکھئے۔ اسے پشچم تان، آسن بھی کہتے ہیں ؎

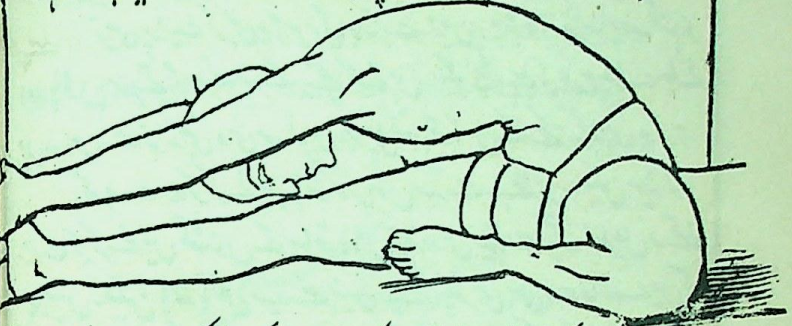
زمین پر لیٹ کر بھی یہ آسن کیا جاتا ہے۔ زمین پر پیٹھ کا تھوڑا سا حصہ لگتا ہے اور پاؤں سر کے اُوپر سے سر کے پیچھے آتے ہیں۔ انگوٹھے پہلے کی طرح پکڑے جاتے ہیں۔ اس سے فوائد بھی وہی ہوتے ہیں۔ جو پہلی قسم کے آسن کے لکھے گئے ہیں ؎

کھڑے رہ کر کرنے میں ہاتھ اور پاؤں سیدھے رہتے ہیں۔ لیکن بیٹھ کر یا لیٹ کر کرنے میں گھٹنوں کے ساتھ پاؤں تو ضرور ہی سیدھے ایک خط میں رکھنے چاہئیں۔ لیکن ہاتھ بالکل سیدھے نہیں رہتے۔ پھر بھی اس سے فائدے میں کچھ کمی نہیں آتی۔ کئی لوگ کھڑے رہ کر بہت دیر تک یہ آسن نہیں کر سکتے۔ ان کو بیٹھ کر یا لیٹ کر ہی کرنے سے وہی فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ہر بار کرتے وقت پیٹ کو اندر لے جانے اور گھٹنے سیدھے رکھنے کا خیال نہیں بھولنا چاہئے۔

عورتیں حمل کی حالت میں تین ماہ کے بعد اس آسن کو نہ کریں۔ مردوں کے لئے کوئی رکاوٹ نہیں۔ پندرہ منٹ تک اُسے روزمرّہ کرنے سے پیٹ کے نقص دور ہو جاتے ہیں ؎

۹۔ جانو شِر آسن

ایک پاؤں کی ایڑی کو پاخانہ اور پیشاب کے راستے کے بیچ میں جما کر دوسرا پاؤں سیدھا آگے رکھئے۔ لیکن دھیان رہے۔ جس پاؤں کی ایڑی چوتڑوں اور انڈکوش کے بیچ میں جما کر رکھی جائے۔ اِس پاؤں کے تلے سے دوسری

ران پر خوب دباؤ آجائے۔ پھر دونو ہاتھوں سے اِس پھیلے ہوئے پاؤں کو پکڑ کر اسی پاؤں کے گھٹنے پر سر ناک لگا کر بیٹھئے یہ آسن پانچ منٹ سے آدھا گھنٹہ تک کیا جا سکتا ہے ۔

یہ آسن کرتے وقت اپنی ناف کے ساتھ پیٹ کو پیٹھ کی طرف اندر کھینچنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن ایسا کرنے پر سانس کو جمانا پڑتا ہے۔ اس لئے اِس طرح یہ آسن کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ تاہم ناف کے ساتھ ہی پیٹ کو اندر لے جا کر اور ساتھ ساتھ پاخانہ اور پیشاب کے راستے کے آس پاس کی تمام نس و ناڑیوں کو قوت خیال کے بل سے ہی اُوپر کھینچ کر اس آسن کو کرنے سے قوتِ منی کے متعلق کئی فائدے ہوتے ہیں ۔

جو لوگ اس کھچاؤ کے طریق سے اسے نہیں کر سکتے۔ وہ اس کے بغیر بھی کر سکتے ہیں۔ کھچاؤ کے طریق سے کرنے سے قوت منی کی حفاظت ہوتی ہے۔ اور اس کے بغیر مندرجہ ذیل فائدے ہو سکتے ہیں ۔

اس آسن کو منٹ دو منٹ تک کرنے سے ہی بہت فائدے کی اُمید رکھنا فضول ہے۔ کم از کم روزمرّہ پانچ منٹ تک کرنے سے فائدہ نظر آتا ہے۔ اور زیادہ دیر تک کرنے سے مندرجہ ذیل امراض بلا کم و کاست دُور ہو جاتی ہیں۔ یا اُن کے پیدا ہونے کا امکان ہی نہیں ہوتا۔

تلی اور جگر کی کمزوریاں کم ہو جاتی ہیں۔ کچا بخار دُور ہو کر اس سے ہونے والی یرقان کی قسم کی بیماریاں نہیں ہوتیں۔ دمہ۔ کھانسی۔ اور پہلے درجے کا تپ دِق بھی دُور ہو سکتا ہے۔

آنتوں کی کمزوریاں دور ہونے کے باعث قوتِ ہاضمہ بڑھ جاتی ہے بھوک خوب لگتی ہے۔ بھوک لگنے سے گائے یا بکری کا دودھ پینا۔ سادہ اور ہلکا کھانا کھانا اور خالص گھی کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ چٹپٹی چیزیں۔ مصالحدار کھانے نیز دیگر روکھی اشیا نہیں کھانی چاہیئے۔ اچھے پھل اور سبزیوں کا استعمال کرنا بہت مفید ہے۔

بہت لوگ بھوک لگنے پر غیر مفید اشیا کے استعمال سے پھر اپنی صحت خراب کر دیتے ہیں۔ ایسا نہیں کرنا چاہیئے۔

جن بیماریوں میں پاخانہ اور پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔ اور آنتوں میں حرارت بڑھ جاتی ہے۔ ان سب کو یہ آسن مذکورہ بالا اعتدال کو کام میں لانے کیساتھ دور کرتا ہے۔ پیٹ کا درد ناف کا شول اور سر درد جو پیٹ کے بگڑنے سے ہوتا ہے۔ اس آسن کی مشق سے دُور ہو جاتا ہے۔ سر کا بھاری پن۔ آنکھوں کی جلن۔ اعضاء کی کمزوری۔ پیشاب کے راستے میں تکلیفیں۔ خارش۔ غذا کا کچا ہی پیٹ میں رہ جانے سے اندر کا بخار منہ کی بدمزگی۔ بے چینی اور سستی وغیرہ تمام امراض اِس کی پوری مشق کرنے سے دُور ہو جاتی ہیں۔ المختصر جن بیماریوں کی پیدائش آنتوں کی خرابی سے ہوتی ہے۔ وہ سب اس آسن کی مشق سے دور ہو جاتی ہیں۔

یہ آسن ایک بار دائیں پاؤں سے کرنے کے بعد دوسری بار بائیں پاؤں سے ضرور کرنا چاہیئے۔ اسے کبھی نہ بھولنا چاہیئے۔ دائیں اور بائیں

جوڑوں سے اس کی مشق برابر مقدار میں کرنی ضروری ہے۔ جتنی بار اور جتنا وقت ایک جوڑ سے کیا گیا ہے۔ اتنی بار اور اتنا ہی وقت دوسرے جوڑ سے بھی کرنا چاہیئے۔ ایسا نہ کرنے پر کوئی نقصان نہیں ہوگا۔ لیکن فائدے میں کمی ضرور واقع ہوگی۔

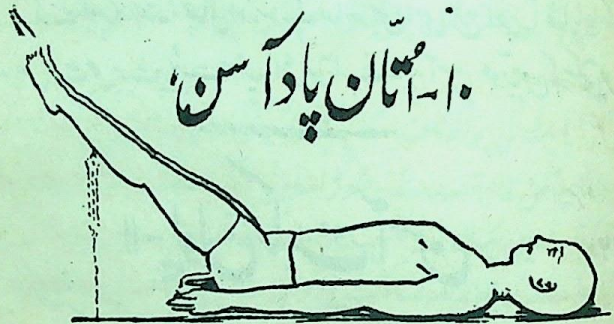
اس کی دوسری قسم.... جن پاؤں کی ایڑی پاخانہ اور پیشاب کے راستے کے درمیان رکھی گئی ہے۔ وہ پاؤں وہاں نیچے نہ رکھتے ہوئے اس کے تلوے کو پھیلے ہوئے پاؤں کی ران پر رکھ کر باقی عمل پہلے کی طرح کرنے سے بھی یہ آسن ہو سکتا ہے۔ اس سے بھی وہی فائدے ہوتے ہیں۔ جو پہلی قسم کے باب میں لکھے گئے ہیں۔

شروع میں یہ آسن بہت دیر تک نہیں ہوتا۔ لیکن مشق بڑھ جانے پر بہت دیر تک بیٹھا جا سکتا ہے۔ کئی لوگوں کو تو پہلے دن گھٹنوں پر سر لگانا ہی مشکل معلوم ہوگا۔ لیکن مہینہ دو مہینے کی مشق سے وہ باآسانی لگ سکتا ہے۔ کمر اور پیٹ میں مخالف عنصر کی بہتات ہونے کی وجہ سے گھٹنے پر سر لگانا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہر روز وہاں کے جوڑوں پر کھچاؤ آنے سے ماہ دو ماہ میں ہی تمام پیٹ اور کمر کی نسیں صاف اور پاکیزہ ہو جاتی ہیں۔ کئی لوگوں کا پیٹ کدو کی طرح پھولا ہوا ہوتا ہے۔ لیکن وہ اس پر بھی اپنے آپ کو تندرست ملنتے ہیں۔ یہ اُن کی غلطی ہے۔ موت کا قیام بڑے پیٹ کے اندر ہوتا ہے۔ اپنی موت کو اپنے پیٹ میں جگہ دینا کوئی بھلا کام نہیں ہے۔ اس آسن سے پیٹ کی حالت درست ہو جاتی ہے۔ اور وہاں سے موت کو دُور بھاگنا پڑتا ہے۔

تھوڑا سا پانی پی کر اس آسن کو کرنے سے پاخانہ صاف آنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔

لیکن پاخانہ جانے سے پہلے اسے نہیں کرنا چاہئے - ایک پاؤں کے سہارے زمین پر کھڑا رہ کر میز پر دوسرا پاؤں پھیلا کر بھی یہ آسن کیا جا سکتا ہے۔ اس وقت میز پر پھیلے ہوئے پاؤں کے گھٹنے پر سر رکھا جاتا ہے۔ اور ہاتھ بھی پہلے کی طرح رکھنے چاہئیں۔

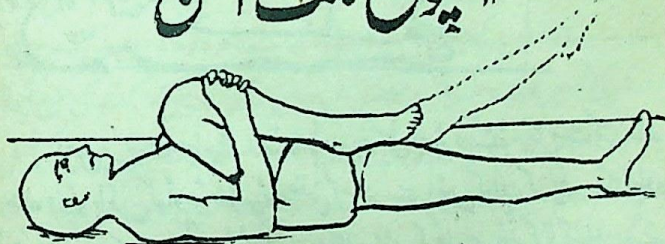
اس آسن کا پہلا طریقہ عورتوں کو نہیں کرنا چاہیئے۔ دوسرے طریق کو کرنے سے انہیں کوئی نقصان نہیں۔ تاہم حاملہ عورتوں کو حمل کے چار ماہ کے بعد نہ کرنا ہی اچھا ہے۔

۱۰- اُتّان پاد آسن

زمین پر لیٹ جائیے اور تمام نسیں ڈھیلی چھوڑ دیجئے۔ نیز بہت کم رفتار سے دونو پاؤں کو اُوپر اٹھائیے۔ جتنی آہستہ سے پاؤں کو اُوپر کرینگے۔ اتنا زیادہ مُفید اثر پیٹ کی نسوں اور آنتوں پر پڑیگا۔ پاؤں کو جلدی اُوپر کرنا آسان ہے۔ لیکن بہُت آہستہ آہستہ اُوپر کرنے میں خوب محنت صرف ہوتی ہے۔ اور آہستہ کرنے سے ہی بہُت فائدہ ہوتا ہے۔ زمین سے جب ایک ہاتھ اُوپر پاؤں آ جائیں۔ تو وہاں ہی انہیں قائم رکھئے۔ جتنی دیر وہاں رکھ سکینگے۔ اتنی دیر

ہی رکھئے اور پھر آہستہ آہستہ زمین کی طرف نیچے لے آئیے۔

اِس آسن سے بھوک بڑھتی ہے۔ پاخانہ صاف ہو کر آتا ہے۔ اور پیٹ کی نسوں میں خوب طاقت آتی ہے۔ اِس آسن کی مشق کرنے والوں کا پیٹ کدو کی مانند نہیں رہ سکتا اپنی اصلی حالت میں ہی رہتا ہے۔

یہ آسن بستر پر بھی بخوبی کیا جا سکتا ہے۔ نیند کھلتے ہی کچھ دیر تک اسے کرنے سے پاخانہ صاف آنے میں مدد ملتی ہے۔ ایک پاؤں کو نیچے رکھ کر دوسرے کو اوپر اُٹھانے سے اردھ اُتّان پادآسن ہو جاتا ہے۔ اِس سے پہلے آسن کی نسبت کچھ کم فائدے ہوتے ہیں۔ البتہ یہ اُس سے آسان ہے۔ کمر کے اوپر کا حصّہ، چھاتی اور سر کے ساتھ بھی اسی طرح اُوپر اُٹھایا جا سکتا ہے۔ اِس سے بھی پیٹ پر بہت مفید اثر ہوتا ہے۔ یہ آسن عورتیں کر سکتی ہیں

۱۱۔ پَون مکت آسن

زمین پر لیٹ جائیے۔ اور ایک پاؤں کو گھٹنے میں موڑ کر پیٹ کے اوپر خوب دبائیے۔ پھر اسے سیدھا زمین پر یا سیدھا اوپر لا کر دوسرے پاؤں کو پیٹ کے ساتھ دبائیے۔ پیٹ کے ساتھ دبا کر تھوڑی دیر تک ٹھہرنا چاہیئے۔

تب ہی اِس کا اثر پیٹ اور خصوصاً نچلی آنتوں پر بہت اچھا ہوتا ہے۔ اور پاخانہ صاف آنے میں مدد ملتی ہے۔ پاؤں زمین پر اور اوپر خلا میں رکھنے سے آسن کی دو قسمیں ہو جاتی ہیں۔ پاؤں اُوپر رکھنے سے اُتان پاد آسن کا فائدہ بھی ساتھ ساتھ ہو جاتا ہے۔

اِس کی تیسری قسم دونوں پاؤں کو اکٹھا پیٹ کے ساتھ دبانے سے بن سکتی ہے۔ اِس سے بھی ویسا ہی فائدہ ہوتا ہے ۔

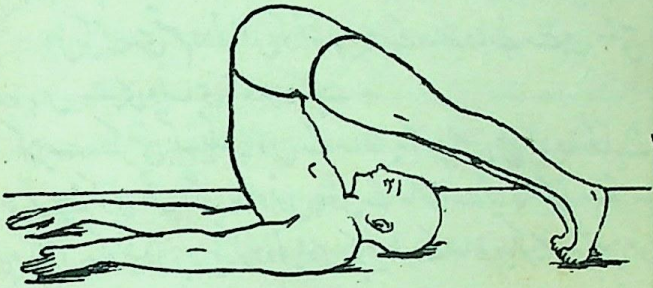
کھڑے رہ کر بھی ایک ایک پاؤں کے ساتھ یہ آسن اسی طرح کیا جا سکتا ہے۔ کرسی پر بیٹھ کر بھی الگ الگ یا دونوں پاؤں کے ساتھ اسے کیا جا سکتا ہے۔ زمین پر پاؤں کے تلووں پر بیٹھ کر دونوں پاؤں کو پیٹ کے ساتھ دبا کر بھی یہ آسن ہو سکتا ہے ۔

پیٹ کی ہوا کو ناف کے نیچے لے جا کر گندی اور زہریلی ہوا کو نیچے کی طرف چلانا ہی آسن کا مقصد ہے۔ تھوڑا سا پانی پی کر اسے کیا جائے تو پاخانہ صاف ہو کر آنے میں بہت مدد ملتی ہے۔ نیند کھلنے کے بعد بستر پر ہی یہ آسن کئی بار کیا جائے۔ تو پاخانہ صاف آنے میں خوب مدد ملیگی۔ حاملہ ہونے سے پہلے عورتوں کو اِس کی مشق کرنی چاہیئے۔ حمل قرار پانے کے بعد کبھی نہیں ۔

۱۲۔ سروانگ آسن

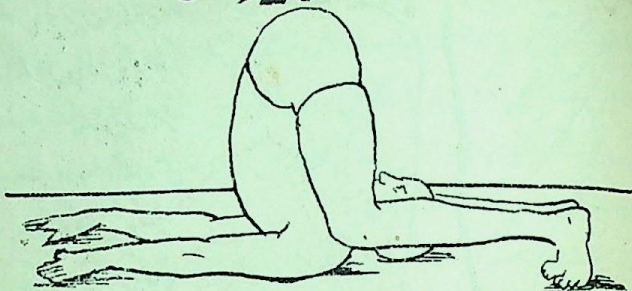
اسے ہل آسن بھی کہتے ہیں۔

پہلے زمین پر لیٹ جائیے۔ پھر پاؤں کو اُٹھا کر اپنے سر کے پیچھے زمین پر لگائیے۔ صرف پاؤں کے انگوٹھے اور اُنگلیاں ہی زمین کو چھوئیں۔ اور گھٹنوں کے ساتھ

پاؤں سیدھے ایک خط میں رہیں۔ ہاتھ چاہے زمین پر رکھئے چاہے۔ سہارے کے لئے کمر پر۔ زمین پر رکھ کر سہارے کے بغیر ہی کرینگے۔ تو اچھا ہے۔ لیکن شروع

میں کمر کو ہاتھوں کا سہارا دینے سے یہ آسن آسانی سے ہو جاتا ہے۔

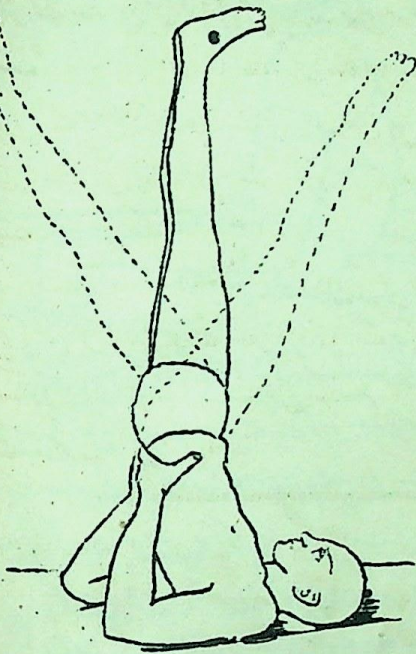
اس آسن پر جتنی دیر آپ رہ سکتے ہیں۔ رہیں۔ اس سے بھوک بڑھتی ہے۔ پیٹ کی کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ تلی اور کلیجہ میں پاکیزگی اور صحت آتی ہے۔ اور بد ہضمی سے جتنی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ سبھی دور ہو جاتی ہیں۔ اسے کرتے وقت پیٹ کو اندر کھینچنا بہت مفید ہے۔ لیکن یہ شروع میں نہ ہو سکے تو بھی کوئی پرواہ نہیں۔

کوشش کرنے پر آپ اس آسن پر ایک دو منٹ رہینگے۔ تو بھی آپ کو فائدہ ہوتا ہوا نظر آئیگا۔ دس منٹ تک رہنے کی مشق ہو جائے۔ تو پیٹ کی آگ خوب بڑھیگی۔ لیکن شروع میں بالکل تھوڑا تھوڑا کر کے جوں جوں مشق بڑھتی جائے۔ اس کے مطابق ہی وقت بڑھانے سے ہر ایک طبیعت کا آدمی اس سے مستفید ہو سکتا ہے۔ عورتیں اسے بہت دیر تک نہ کریں۔ اور حمل کے چار ماہ کے بعد یک قلم بند کر دیں۔

۱۳- کرن پیڑ آسن

پہلے کی طرح سروانگ آسن کرنے کے بعد گھٹنے موڑ کر کانوں کو لگانے سے
کرن پیڑ آسن بنتا ہے۔ چاہیے پہلے کمر پر دونو ہاتھوں کا سہارا دیجئے۔ لیکن
سہارے کے بغیر کرنا زیادہ مفید ہے۔ اس سے وہی فائدے ہوتے ہیں
جن کا ذکر پہلے آسن میں ہو چکا ہے۔ لیکن نسبتاً اس میں کچھ خوبیاں زیادہ ہیں
شروع میں اس آسن پر تھوڑی دیر ٹھہرنا چاہیے۔ جوں جوں مشق بڑھتی
جائیگی۔ اس کے مطابق ہی وقت بڑھانے سے زیادہ فائدہ ہوگا +

۱۴- اُوردھو سروانگ آسن

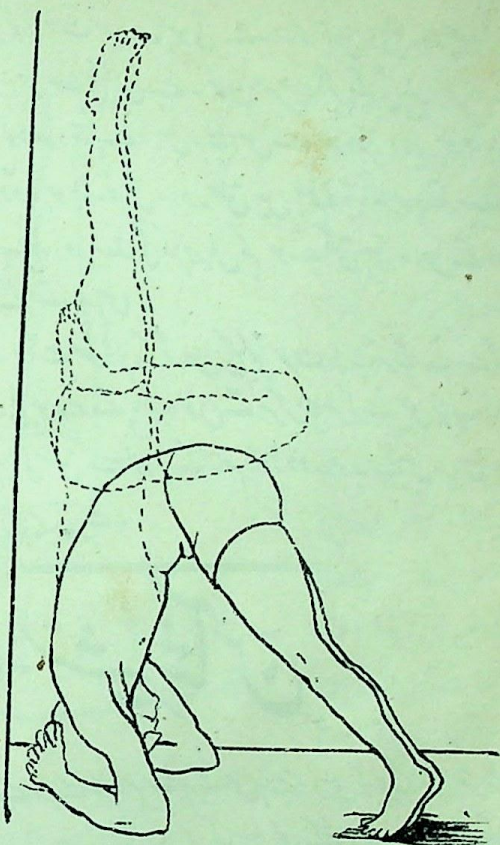
پہلے کی طرح سروانگ آسن کرنے کے بعد باطریق پاؤں کو اوپر کی طرف سیدھا
کھڑا کرنے سے یہ آسن بنتا ہے۔ پہلے سروانگ آسن کرنے کی اس میں ضرورت
قطعہ نہیں ہے +

نیچے لیٹ کر اپنی
رانوں کو زمین پر ہی رکھ
کر دونوں پاؤں کو جوڑ کر
اُونچا کر کے پھر بالترتیب صرف
کندھے اور ماتھے پر ہی
سارے جسم کو تان کر کھڑا
ہونے سے یہ آسن کیا جا
سکتا ہے۔ اس وقت شروع
میں کمر کو ہاتھوں کا سہارا
دیجیے۔ لیکن بعد میں
ہاتھوں کے سہارے
کے بغیر ہی کرنا زیادہ
اچھا ہے۔ کئی لوگ اس
آسن کو ویپریت آسن
یا ویپریت کرنی یا صرف سروانگ آسن بھی کہتے ہیں +

ایک پاؤں کو آگے اور دوسرے کو پیچھے کی طرف کرنے سے اس کی کئی قسمیں ہو جاتی ہیں۔ ایک پاؤں سر کے پیچھے زمین پر لگانے سے ایک پاؤں کا "سروانگ آسن" ہوتا ہے۔ اور ساتھ ساتھ دوسرے پاؤں کو اوپر کھڑا رکھنے سے "اُردھو سروانگ آسن" بھی ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ایک پاؤں سے "کمل پتر آسن" کر کے دوسرے پاؤں سے "اُردھو سروانگ آسن" کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح ہیر پھیر سے اس کے ساتھ مختلف آسنوں کی مشق کرنا بہت مفید ہے +

اس سے دل کو راحت نصیب ہوتی ہے۔ سارا خون دل اور پھیپھڑوں
میں اُتر آنے سے اُن میں صفائی آتی ہے۔ خون سر میں آکر پاکیزگی پیدا کرتا ہے۔
اور سب گندگیوں کو دھو دیتا ہے۔ اس لئے اس سے سر درد دور ہو جاتا ہے
آنکھوں کے نقص دُور ہو جاتے ہیں۔ اور حلق میں بلغم کا آنا کم ہو جاتا ہے۔
بھوک بڑھنے لگتی ہے۔ اور پیٹ کی کمزوریاں کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کے خاص
فائدے "شیر آسن" کے مشابہ ہیں۔

اس کے کرتے وقت ٹھوڑی کو گردن کی نچلی طرف ڈٹ کر لگانے سے گردن
کی رگ کی نسی میں صفائی ہونے سے پاکیزہ خون کے مرکز کام کرنے میں خوب قابل
ہوتے ہیں۔ اور اس کی مشق سے خون کے تمام بگاڑ دور ہو جاتے ہیں۔ اس لئے
حیرت انگیز صحت حاصل ہوتی ہے ×

۱۵۔ شیرشا آسن

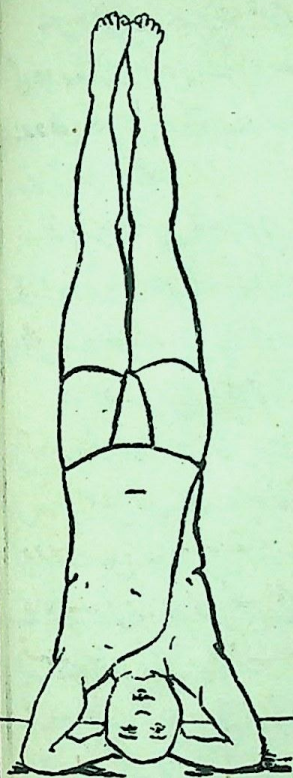
سر پر کھڑے رہنے کا نام شیرشا آسن ہے۔ اسی کو لوگ شاستر میں
۱۔ کپال آسن، ۲۔ وپریت کرنی اور برکھاسن بھی کہتے ہیں۔ اسے سر پر کھڑے
رہنے کی وجہ سے شیر آسن اور ماتھے پر کھڑے رہنے کی وجہ سے کپال آسن
کہا جاتا ہے۔ اور برکھاسن اسے اس لئے کہتے ہیں۔ کہ یہ آسن کرتے وقت
سر کے بالوں کی مشابہت برگد کے درخت کی جڑوں سے ہوتی ہے۔ اور
ٹانگوں کی اس کی شاخوں سے اسے "وپریت کرنی" اس لئے کہتے ہیں۔ کہ اس
میں "وپریت" الٹا کھڑا رہنا پڑتا ہے ×

شروع میں یہ آسن دیوار کے ساتھ کرنا اچھا ہے۔ دیوار کے ساتھ کرنے سے پیچھے جھک جانے اور گرنے کا ڈر نہیں رہتا۔ اور اکیلے کرنے کی نسبت ایک دو دوستوں کو مدد کے لئے لے لینا اچھا ہے۔ پانچ چار دنوں میں خود بخود ہی بلا مدد غیرے اسے کرنے کی مشق ہو جاتی ہے۔ اور مہینے کے اندر تو دیوار کے سہارے کے بغیر ہی کمرے کے درمیان کیا جا سکتا ہے ؛

اس آسن میں سر پر کھڑا ہونا پڑتا ہے۔ اس لئے سر کے نیچے ایک اچھا نرم گدیلا رکھنا ضروری ہے۔ یا دھوتی و کسی کپڑے کی تہ دیکر اس پر سر رکھنے سے بھی کام چل سکتا ہے۔ سر کے نیچے سخت زمین کبھی نہ ہو۔ ورنہ دماغ پر اسکا بُرا اثر پڑیگا۔

۱۔ شیرشاسن کا پہلا طریق۔ گدیلے پر یا تہ دیئے ہوئے کسی کپڑے پر سر رکھ کر دونوں ہاتھ سر کے دونو طرف اور پاؤں ٹھیک سر کے اوپر لمبے رکھو۔ اوپر پاؤں کے تلوے اور نیچے تالو رکھنے سے شیرشاسن بن جائیگا:۔

۲۔ دوسرا طریق۔ دونو ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں ڈال کر ان پر سر رکھ دو۔ اور پاؤں پہلے کی طرح تان کر رکھو۔ اسے بھی شیرشاسن کہتے ہیں۔ اس آسن میں سارے جسم کا بوجھ گردن۔ ہاتھ اور سر پر ہی ہوتا ہے۔ اس کے کرلے سے ان جوڑوں میں بوجھ برداشت کرنے کی طاقت آتی ہے۔ بڑی عمر میں سر کے بار سے گردن کانپنے لگتی ہے۔ لیکن جو لوگ اس آسن کی مشق کرینگے۔ ان کا ایسا حال کبھی نہیں ہوگا۔

۳۔ تیسرا طریق۔ پہلی دونوں قسموں میں سر ہاتھوں سے لگا رہتا ہے۔ اس تیسرے قسم کا آسن کرنے میں ہاتھوں کے درمیان سے سر الگ کرا سے (سر کو) اوپر اٹھانا چاہیئے۔ شروع میں پہلی اور دوسری قسم کا آسن کر کے پھر سر کو اوپر اٹھائیں۔ جتنی دیر اسے اوپر رکھ سکتے ہیں۔ رکھیں۔ اس وقت ہتھیلیوں اور سر کے درمیان جتنا زیادہ فاصلہ ہوگا۔ اتنا اچھا ہے۔ شیرشاسن کی سبھی خوبیاں اس قسم کے آسن سے آتی ہیں۔ ساتھ ہی بازوؤں میں زور بھی بڑھتا ہے۔ لیکن گردن میں بوجھ برداشت کرنے کی طاقت حاصل نہیں ہوتی۔ کیونکہ اس میں سارا بوجھ بازوؤں پر ہی ہوتا ہے ؎

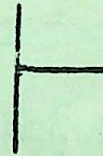
۴- چوتھا طریق- کہنی سے لیکر انگلیوں تک سارے ہاتھ زمین پر الگ الگ رکھنے اور سر کو زمین سے الگ اوپر لاکر بازوؤں کے زور پر شیرشاسن کرنے سے یہ چوتھی قسم بنتی ہے- اس سے بھی بازوؤں میں بہت زور آتا ہے- لیکن گردن میں طاقت نہیں بڑھتی۔ جیسے پاؤں پر کھڑے ہوتے ہیں- اسی طرح ہاتھوں پر کھڑے ہونے سے بھی ایک طرح کا آسن بن جاتا ہے- اس کا نام مُکت برکھاسن ہے۔

۵- پانچواں طریق- صرف سر پر ہی کھڑے رہنے سے یہ پانچویں طریق کا شیرشاسن بن جاتا ہے- سر کے سوا کوئی اور جوڑ اس آسن میں زمین پر نہیں لگتا- ہاتھ بھی زمین کو نہیں لگانے چاہئیں- جہاں چاہیں اوپر رکھ سکتے ہیں- اس آسن سے گردن میں بہت طاقت آتی ہے- کیونکہ صرف گردن کو ہی سارے جسم کا بوجھ اُٹھانے کی مشق ہو جاتی ہے- اسے کپال آسن بھی کہتے ہیں-

۶- چھٹا طریق- پانچویں طریق کے مطابق ہی سر پر کھڑے ہو کر دائیں ہتھیلی دائیں طرف اور بائیں ہتھیلی بائیں طرف سر سے ٹھوڑی ڈیڑھ زمین پر جما کے رکھ سکتے ہیں۔

۷- ساتواں طریق پہلے چھ میں سے کسی طرح کا شیرشاسن کر کے دونو پاؤں کی دونو ایڑیاں پٹھوں کو لگا دینے سے یہ ساتویں قسم کا آسن بن جاتا ہے۔ اسے اردھ برکھاآسن بھی کہتے ہیں۔

۸- آٹھواں طریق۔ ساتویں طریقے کے مطابق ہی کرنے کے بعد پاؤں بدلنے چاہئیں۔ یعنی ایک پاؤں سیدھا اوپر رکھ کر دوسرے پاؤں کی ایڑی پھر دوسری بار دوسرے پاؤں کو سیدھا رکھ کر پہلے پاؤں کی ایڑی اپنے پٹھے کو لگانی چاہیے۔

۹- نواں طریق۔ آٹھویں طریق سے آسن کر کے دونو پاؤں سے پدماسن کرنا یا پہلے زمین پر پدماسن کر کے اس کے ساتھ کوئی سا شیرشاسن کرنا چاہیے۔

۱۰- دسواں طریق۔ پہلے کی طرح اپنی حسب منشا کوئی سا آسن کرنے کے بعد دونو پاؤں زمین کے ساتھ متوازی خط میں رکھنے سے اس قسم کا ایک اور آسن بن جاتا ہے۔ اس میں بھی ایک پاؤں اوپر اور دوسرا متوازی خط میں رکھنے سے کئی قسمیں بن جاتی ہیں۔ پاٹھک دماغ سے کام لے کر کئی نئے طریق ایجاد کر سکتے ہیں۔ اس میں حسب ذیل طریق سے پاؤں کو بدلا جا سکتا ہے۔

شیرشاسن کے متعلق ایک خاص احتیاط کی ضرورت

سر میں نحواہ مخواہ زیادہ حرارت کرنے کی وجہ سے جن کا دماغ الٹے سے برداشت نہیں کر سکتا ... طاقت ہونے پر بھی یہ آسن شروع میں تھوڑی دیر ہی کرنا چاہیے۔

کر سکتا۔ ان کو کچھ تکلیفیں ہونگی۔ اس لئے اِس آسن کی حد مقدار (ٹیبل)....
حسبِ ذیل طریق سے مقرر کرنی چاہیئے۔
۱۔ پہلے چار روز ۱۵ سکینڈ سے ۳۰ سکنڈ تک یعنی صرف آدھا منٹ۔ زیادہ نہیں۔
۲۔ چار دن کے بعد دو منٹ تک۔
۳۔ آٹھ دن کے بعد پانچ منٹ تک۔
۴۔ ایک ماہ کے بعد دس منٹ تک بخوبی ہو سکتا ہے۔
۵۔ تین یا چھ ماہ کے بعد آدھا گھنٹہ تک بھی کرنے سے کوئی نقصان نہ ہوگا۔
اس میں اپنی طبیعت کے لحاظ سے کمی و بیشی بھی کی جا سکتی ہے۔
شیر شاسن کرنے سے پہلے، دو چار اور بعد چار پانچ پرانایام کرنے سے بہت فائدے ہوتے ہیں۔ اس وقت سانس برابر مقدار میں پوری شانتی سے چلنا چاہیئے۔ کئی لوگ شروع میں تھوڑی دیر بھسرا پرانایام، بھی کرتے ہیں۔ سانس کا لینا اور خارج کرنا پورے سکون اور شانتی سے ہونا چاہیئے۔ جلدی کرنا اچھا نہیں۔ یہ بھسرا، ایک سیکنڈ میں ایک ہوتی ہے۔ شیر شاسن کرتے وقت اسے ۱۵۔۲۰ بار سے زیادہ کرنے کی ضرورت نہیں۔ لیکن شروع میں اس آسن کے ساتھ پرانایام کا خیال ترک کیا جائے۔ تو اچھا ہے۔
یہ آسن کرتے وقت جسم کے کسی حصے پر دھوتی یا لنگوٹی کی سخت بندش نہیں ہونی چاہیئے۔ سارے رگ و ریشوں میں خون کی سرایت برابر جاری رکھنے کے لئے جسم کھلا رہنا چاہیئے۔ صرف لنگوٹی ہی رہے۔ تو اچھا ہے۔ لنگوٹی سے اور بھی کئی فائدے ہیں۔ لیکن اس وقت اس کی بندش کچھ ڈھیلی رکھنی چاہیئے۔

شیرشآسن سے فائدے

شیرشآسن اور حسب معمول کرنے سے مندرجہ ذیل فائدے دیکھنے میں آئے ہیں :-

(۱) شیرشآسن کرنے سے پہلے اپنے پاؤں کا رنگ دیکھ کر اسے دل میں یاد رکھئے۔ شیرشآسن کیجئے۔ ۵ - ۶ منٹ تک کرنے کے بعد جب پاؤں پر کھڑے ہونگے۔ تو اسی وقت آپ کو معلوم ہو جائیگا۔ کہ پاؤں کا رنگ پہلے سے بہت سفید ہو گیا ہے۔ یہ آسن کرنے سے پاؤں کا خون نیچے اُترنے کی وجہ سے وہ خون سے خالی ہو گئے تھے۔ اس لئے وہ سفید نظر آنے لگے۔ لیکن آدھ منٹ میں ہی پاؤں میں نیا خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس وقت ان کا رنگ شیرشآسن کرنے سے پہلے مقابلتاً بہت ہی لال ہوتا دکھائی دیتا ہے۔ دس پندرہ منٹ تک اس آسن کے کرنے والوں کو اس بات کا بخوبی احساس ہو سکتا ہے۔ صاف اور پاکیزہ خون کا رنگ گہرا لال ہوتا ہے۔ اور پراگندہ خون اتنا ہی پہلے کی نسبت پاؤں کے رنگ کا زیادہ لال ہونا اس امر پر دلالت کرتا ہے۔ کہ پاؤں میں پاکیزہ خون آ پہنچا ہے۔ جسکا پہلے کبھی امکان نہیں ہوا تھا۔ پاکیزہ خون سے صحت اور پراگندہ خون سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ پاؤں میں صاف خون آنے سے اُن کی تندرستی بڑھتی ہے۔ اسی طرح سارے اعضا میں صاف خون پہنچنے سے سارے جسم کی تندرستی ہونا ممکن ہے۔

(۲) شیرشآسن کرتے وقت پاؤں کا خون نیچے پیٹ کی طرف اُترتا ہوا معمولی طور سے دکھائی دیتا ہے۔ لیکن آسن چھوڑ کر پاؤں پر کھڑا ہوتے ہی پاؤں میں پاکیزہ خون کا چلن صاف طور پر نظر آتا ہے۔ اتنا ہی نہیں اگر غور

سے دیکھا جائے۔ تو پاؤں میں زیادہ حرارت آجانے سے بھی صاف احساس ہونے لگتا ہے۔ پاکیزہ خون جہاں پہنچتا ہے۔ وہاں کی سردی دُور ہو جاتی ہے۔ اور قدرتی حرارت آجاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کے سُن ہو جانے کی جن کو مرض ہے۔ انہیں اسے دو چار بار تھوڑی تھوڑی دیر روزمرہ کرنے سے اسی وجہ سے بڑا فائدہ پہنچا ہے

۳۔ جب آدمی پاؤں پر کھڑا ہوتا ہے۔ تب پاؤں کی طرف خون کا دورہ خوب ہوتا ہے۔ اِسی طرح شیرشاسن کرتے وقت سر پر کھڑے ہونے سے سر اور چھاتی میں خون زیادہ آجاتا ہے۔ سر، مُنہ اور چھاتی کا رنگ خوب لال ہو جاتا ہے۔ اور یہ اعضا زیادہ مضبوط دکھائی دینے لگتے ہیں۔ آنکھوں میں بھی خون زیادہ سرایت کرنے لگتا ہے۔ ان اعضا میں زیادہ خون آنے کی وجہ سے زیادہ پاکیزگی اور مضبوطی آجاتی ہے۔ اور یہاں کی سب بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔ سر کا درد دُور ہونے کا تجربہ بہت لوگوں کو ہو چکا ہے۔ اور چھاتی کی کمزوری بھی جاتی رہتی ہے۔ کانوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ اور دماغ میں تازہ خون پہنچنے سے وہاں کے سب کام ٹھیک چلنے لگتے ہیں۔ سوچنے اور یاد کرنے کی طاقت بھی بڑھتی ہے +

۴۔ بوتل صاف کرنے کے لئے اسمیں پانی ڈال کر اسے اُلٹا اور سیدھا کیا جاتا ہے۔ اِس سے وہ صاف ہو جاتی ہے۔ اِسی طرح جسم میں جو خون ہے۔ وہ جسم کی ہر ایک نس نس اور رگ رگ میں پہنچ جانے سے سارا جسم پاکیزہ اور تندرست ہو جاتا ہے۔ آدمی کے ہمیشہ پاؤں پر کھڑے ہونے سے خون کی سرایت پاؤں کی طرف قدرتاً ہی زیادہ ہوتی ہے۔ دل خون کو اوپر کھینچتا ہے۔ اور سارے جسم میں پہنچا دیتا ہے۔ یہ خون کی کشش اور رفتی دل کے مقام پر ہو رہی ہے۔ رات دن دل کو پاؤں سے خون اوپر کھینچنے کی محنت کرنی پڑتی ہے۔ شیرشاسن کرتے وقت دل کو اسی وجہ سے قیام ملتا ہے۔ یعنی اسے خون

کھینچنے کا کام نہیں کرنا پڑتا۔ تدریجاً ہی سارے جسم سے خون سن کر دل تک آتا رہتا ہے۔ دل کو اس طرح قیام ملنے سے دل کی طاقت بڑھتی ہے۔ اور دل کی طاقت بڑھنا ہی دوسرے معنی میں عمر کا دراز ہونا ہے۔ اس کے معنی یہ نہیں سمجھنا چاہیئے۔ کہ کوئی آدمی دن میں گھنٹہ سے زیادہ شیرشاسن کرے۔ ایک گھنٹہ بھر ہی کرنا کافی ہے۔ دل کی کمزوری سے جو بیمار ہیں۔ ان کو زیادہ کرنے سے نقصان ہوگا ؛

۵۔ شیرشاسن کرتے وقت پاؤں کا خون سر اور چھاتی میں اتر آتا ہے۔ پھر کھڑے ہونے پر زور سے انہیں پاؤں میں آجاتا ہے۔ اسی طرح سے تمام جسم کے رگ و ریشوں میں خون پہنچ جاتا ہے۔ اور اس میں پاکیزگی آجاتی ہے۔ ہر روز یہ آسن آدھ گھنٹہ تک کرنے سے جسم شیشے کی مانند اندر سے صاف ہوجاتا ہے

۶۔ دل تمام جسم سے گندہ خون کھینچ کر اپنے اندر لاتا ہے۔ پھر وہ گندہ خون پھیپھڑوں میں جاکر صاف۔ آکسیجن ہوا کے ساتھ مل جانے سے پاکیزہ ہوجاتا ہے تب وہ پھر دل میں آکر وہاں سے سارے جسم میں بھیجا جاتا ہے۔ یہ سلسلہ ہر وقت جاری ہے۔ اسی پر آدمی کی زندگی کا انحصار ہے۔ جس کا دل مضبوط ہوتا ہے۔ اس کے جسم کا سارا گند۔ خون دل کا یہ کام ٹھیک چلنے سے صاف اور پاکیزہ ہوجاتا ہے۔ لیکن جس کا دل کچھ بھی کمزور ہوگا۔ اس کے دل سے تمام جسم میں سے سارا خون اوپر کھینچا جانے کا کام ٹھیک طور سے نہیں ہوسکتا۔ اسی لئے اس کا خون پراگندہ رہتا ہے۔ اور وہ کئی طرح کی بیماریوں کا شکار بنتا ہے۔ شیرشاسن کرنے سے اس کے دل میں سارا خون بغیر کسی محنت سے پہنچ جاتا ہے۔ اور اس کے پاکیزہ ہونے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ آج کل چائے۔ سگریٹ شراب اور کافی وغیرہ کا استعمال کرنے والی اشیاء کا چلن بہت ہوچلا ہے۔ فکر

بڑھ چلی ہے۔ اور آرام رخصت ہو گیا ہے۔ دل کی کمزوری قریب قریب چاروں طرف سے سنائی دیتی ہے۔ ایسی حالت میں ٹھیک مقدار میں شیر شاآسن کرنے سے بہت فائدے ہو سکتے ہیں۔

۷۔ پیٹ کی آنتوں کا بوجھ پیٹ کی بیرونی نسوں پر پڑتا ہے۔ اور کئی لوگوں کا پیٹ کدو کی مانند اور کئیوں کا توکھڑے کی مانند دکھائی دیتا ہے۔ شیر شاآسن کرتے وقت ایسا معلوم ہوتا ہے۔ کہ ناف کی نچلی نسوں کے اندر کا بوجھ دُور ہو گیا ہے۔ اور ان کو اصلی حالت میں آنے کے لئے قیام مل رہا ہے۔ ناف سے نچلا پیٹ بھی اندر سے خالی ہونے کی مانند بالکل ہلکا معلوم ہوتا ہے۔ اور اسی وجہ سے آنتوں کو درست چارہ ملنے کا موقعہ ملتا ہے۔ اگر ان کے راستے میں گندی ہوا رُکی ہوئی ہو تو وہ بھی اپنے راستے سے خارج ہو جاتی ہے۔ اور پیٹ کو آرام ملتا ہے۔ اسی طرح شیر آسن چھوڑ کر پھر اپنی اصلی حالت میں کھڑے ہونے سے ڈکار آ کر پیٹ کی گندی ہوا باہر خارج ہو جاتی ہے۔ اور تمام بدن کو تندرستی ملتی ہے۔

۸۔ ریڑھ کی ہڈی میرو ونڈ کے بیچ میں سُشمنا ناڑی کا ایک سرچشمہ ہے۔ وُہ ہمیشہ دماغ سے نیچے کی طرف بہتا رہتا ہے۔ شیر شاہ آسن میں سر کے بل کھڑا ہوتے وقت اس کا رُخ سر کی طرف رہتا ہے۔ اس سے عقل اور قوتِ حافظ کا بڑھنا ممکن ہے۔

۹۔ بیرج پانی کی طرح پتلا ہونے سے اس کی چال نیچے کی طرف ہوتی ہے اس لئے بیرج کی تمام ناڑیاں نیچے کی طرف بہتی ہیں۔ شیر شاآسن میں ان کی چال اوپر کی طرف ہونے کی وجہ سے بیرج کی کمزوریاں دُور ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ جن کی بیرج خارج ہونے کی عادت رہی ہے۔ اُنہیں دوسرے علاجوں

کے ساتھ اس آسن کے کرنے سے بہت فائدے ہونگے۔ یہ تجربہ سینکڑوں
جوانوں کا آزمودہ ہے۔ اس میں ذرا بھی مبالغہ بھی نہیں اجسام کے مختلف ہونے
کی وجہ سے کسی کو تھوڑے ہی عرصہ میں فائدہ ہوتا ہوا نظر آئیگا۔ اور کسی کو زیادہ
عرصے میں لیکن فائدہ ضرور ہوتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں۔

۱۰۔ شیرشاسن حسب معمول اور ٹھیک طریقے سے کرنے سے دو ماہ میں
پیٹ کی آگ دہکنے لگتی ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے۔ جتنی بھوک ہو۔ اس کے
مطابق ہی مناسب مقدار میں مساوی اور اچھی غذا کھانے سے جسم میں مضبوطی
آتی ہے۔ بھوک لگنے پر مناسب غذا نہ کھائی جائے۔ تو کمزوری ہونے لگتی ہے
اس وقت گائے کا دودھ۔ گھی۔ مکھن۔ کے مناسب مقدار کے استعمال سے
تندرستی بڑھتی ہے۔

۱۱۔ ایک سال تک حسب معمول اسے باطریق کرنے سے سر کے سفید بال
بھی کالے ہونے لگتے ہیں۔

۱۲۔ چھ ماہ تک حسب معمول ٹھیک طور پر کرنے سے چمڑے کا سکڑنا
جو بڑھاپے کا نشان ہے۔ دور ہو جاتا ہے۔ اور مشق بڑھانے پر بڑھاپے میں
بھی جوانی کی مانند اعضا میں چستی آتی ہے۔

۱۳۔ شیرشاسن کرتے وقت آنکھوں کی پتلی اوپر نیچے اور دائیں بائیں
کرنے اور اسے گولائی میں گھمانے سے نیز ناک کے اگلے حصے پر یا بھوؤں
کے درمیان نظر جمانے اور کچھ وقت تک دور کی چیزوں پر نظر قائم کرنے سے
آنکھ کی جملہ امراض دور ہو جاتی ہیں۔ عینک لگانے والوں کو بار بار عینک کا
نمبر نہیں بدلنا پڑتا۔ اور نہ لگانے والوں کو تو اس کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔

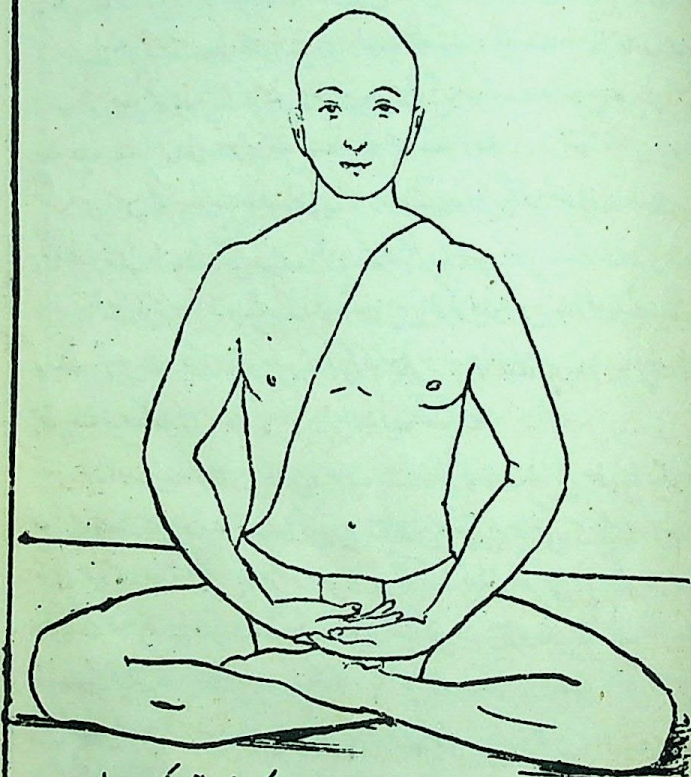
۱۴۔ منہ کی بدمزگی۔ گل پھاڑہ۔ گلے پڑنے۔ چھاتی کی کمزوری۔ پیٹ کی خرابی

جگر اور تلی کی شکایت اس آسن کے کرنے سے دور ہو جاتی ہے۔ لیکن فائدہ نظر آنے میں دیر لگتی ہے۔ کیونکہ خون کی پاکیزگی آنے سے ہی یہ سب کمزوریاں دور ہوتی ہیں۔ اس لئے آہستہ آہستہ آرام ہوتا ہے۔

۱۵۔ چھ سال کی عمر کے بچے سے لیکر ستر سال کے بوڑھے آدمیوں پر اس کا مفید اثر ہوتا ہوا ہم نے دیکھا ہے۔ سب کو ٹھیک طریقے سے اپنی طاقت کے لحاظ سے اس کی مشق کرنے سے فائدہ ہوا ہے۔ روزمرہ تھوڑی سی دیر تک اس آسن کو کرنے سے ایک "مرگی" کا بیمار بھی دو تین ماہ میں تندرست ہو گیا تھا۔ لیکن اس باب میں ہمیں زیادہ تجربہ نہیں ہے۔

آخر میں اتنا ہی کہنا ہے۔ کہ اس کے متعلق اگر ڈاکٹر وید اور حکیم تجربے کرینگے۔ تو بہت اچھا ہوگا۔ کیونکہ اُن کو حفظ صحت (Hygiene) کا اچھا علم ہوتا ہے۔ اور غور کرنے سے انہیں بخوبی پتہ لگ سکتا ہے۔ کہ کونسی بیماری کس طرح اور کس حالت میں دور ہو سکتی ہے۔ اور کونسی نہیں۔ معمولی دیکھ بھال سے جو ہمیں تجربے ہوئے ہیں۔ اُن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ آگے کا کام لائق اور سمجھدار ڈاکٹروں اور حفظان صحت (Hygiene) کا علم رکھنے والوں کا ہے۔ اُمید ہے۔ کہ وہ اپنے تجربے کے ساتھ ہی اپنی رائے کا اظہار کرینگے۔

اس آسن کے سبھی طریق مناسب مقدار میں عورت مرد دونوں کو کرنے چاہئیں۔

۷۔ سِدّھاآسن

بائیں پاؤں کی ایڑی پاخانہ اور پیشاب کے راستے کے درمیان میں
مضبوطی سے لگا بیٹھئے اور اسی طرح داہنے پاؤں کی ایڑی کو عضوِ تناسل کے
اُوپر کے حصّے میں رکھیں ٹھوڑی کو دل کے مقام پر گردن کی جڑ سے ٹھوڑی دُور پر
لے جا کر جسم سیدھا اور جما کر رکھئے پلکوں اور آنکھوں کو نہ جھپکاتے ہوئے۔

نظر کو بھوؤں کے درمیان قائم کیجئے - ہاتھ چاہے گھٹنوں پر رکھئے - چاہے درمیان میں - دونو پاؤں ایک دوسرے پر اس طرح آجائیں - کہ دونوں کی جوڑ کی ہڈیاں (ٹخنے) ایک دوسرے کے اوپر ہوں - اِس آسن کی مشق سے شہوانی خواہش کم ہونے لگتی ہے - اور برہمچریہ کی دیوار خوب مضبوط ہوتی ہے - اسی وجہ سے یہ آسن خانہ دار آدمیوں کو کم اور عزلت میں زندگی بسر کرنے والوں کو زیادہ کرنا چاہیئے - اس سے مندرجہ ذیل فائدے ہوتے ہیں +

۱- بھوؤں کے بیچ میں نظر جما کر رکھنے سے دل یکسو ہو جاتا ہے - اور روشنی دکھائی دینے لگتی ہے - ناک کے اگلے حصے پر نظر جمانے سے بھی یہ طاقت تھوڑی دیر میں آجاتی ہے - جو لوگ اپنی نظر کو بھوؤں یا ناک کے اگلے حصے پر نہیں جما سکتے - وہ کسی باہر کے نقطے پر بھی جما سکتے ہیں - اس طرح سے اس طاقت کے حاصل ہونے میں کچھ زیادہ دیر لگے گی +

۲- سب سے پہلے اس آسن پر صرف بیٹھنے کی عادت ڈالنی چاہیئے جسم کا کوئی بھی حصہ نہ ہلاتے ہوئے - جتنی دیر بیٹھنے کی مشق ہو جائیگی - اتنا ہی دل کو یکسو کرنے میں زیادہ مدد ملیگی - تمام جسم اور حواس اگر ایک گھنٹہ بھر سُن رہینگے - اور دل کے کاروبار بھی بند کر دیئے جائینگے - تو آتم شکتی .... روحانی طاقت - کے آنے کی خوشی کا احساس ہونے لگیگا - یہ مشق تار اندھیرے اور بالکل شانتی میں کرنی چاہیئے - تبھی یہ احساس جلدی ہونے لگیگا - اس وقت آنکھ کے سامنے جو روشنی نظر آتی ہے - اس میں دل کو قائم کرنا چاہیئے -

۳- پاخانے کا راستہ - عضو تناسل اور آس پاس کی تمام نسوں کو اوپر کی طرف کھینچنے سے برہمچریہ میں استقامت آتی ہے - یہ عمل اپنی قوت خیال کے بل سے کیجئے -

یہ مشق سانس کو روک کریا اسے شانتی سے چلا کر کی جا سکتی ہے۔ بیرج کی چال کو
اپنے قابو میں رکھنے کے لئے یہ مشق بہت مفید ہے۔ ایک ماہ کے اندر ہی بیرج کے
ٹھہراؤ کا احساس ہونے لگتا ہے۔ سدھ آسن کے بغیر بھی یہ مشق کی جا سکتی ہے۔
اور اس سے بلا کم و کاست سب کو فائدہ ہو سکتا ہے۔

۴۔ پیٹھ کو سیدھا رکھ کر ٹھوڑی کو ہنسلی کے ساتھ لگانے کی مشق کرنے
سے دماغی طاقت بڑھتی ہے۔ لیکن یہ فائدہ ایک سال کے بعد نظر آتا ہے۔

۵۔ سدھ آسن لگا کر ناف کے ساتھ ہی سارے پیٹ اور چوتڑوں کے
ساتھ ہی عضو تناسل کو اوپر کی طرف کھینچئے۔ یہ اچھی طرح کرنے سے سارا پیٹ پسلیوں
میں چلا جائیگا۔ اور پیٹ کی جگہ خالی ہو جائیگی۔ جتنی دیر آپ اس طرح بیٹھ سکینگے
اتنا ہی فائدہ ہوگا۔ اس میں سانس کی چال روک کر ہی بیٹھنا پڑتا ہے۔ اس لئے
پرسکون جتنی دیر پرانایام ہو سکیگا۔ اتنی دیر ہی اس طرح بیٹھنا ممکن ہے۔ گھڑی
سامنے رکھ کر ایک آدھ منٹ بیٹھئے۔ اور اس طرح اسے دس پانچ بار کیجئے۔
بھوک بڑھ جائیگی۔ بدہضمی کی شکایت دور ہوگی۔ اور پیٹ کی کمزوریاں رفع
ہو جائینگی۔

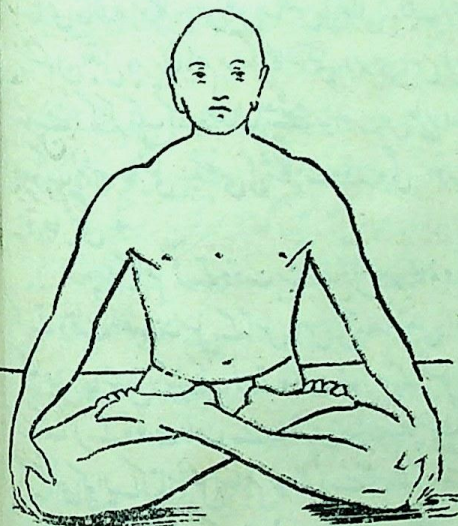
۶۔ پرانایام کرتے وقت مندرجہ ذیل امور کا ضرور خیال رکھنا چاہئے۔ "پورک"
کرتے وقت عضو تناسل کے آس پاس کی تمام نسیں اور ناڑیاں اوپر کی طرف
کھینچنی چاہئیں۔ کنبھک کرتے وقت ٹھوڑی کو ہنسلی کے ساتھ لگانا چاہئے۔
ریچک کرتے وقت ناف کے ساتھ ہی سارے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچنا چاہئے۔
اگر کسی کو ایسا کرنا مشکل معلوم ہو۔ تو اُسے آہستہ آہستہ مشق بڑھانی چاہئے۔
اس مشق سے سانس کو چلانے میں آزادی حاصل ہوگی۔

مشق کے دنوں میں سادہ غذا اور اعتدال سے کام لینا چاہئے۔ بھوک

زیادہ لگنے پر گائے کا دودھ پینا مفید ہے۔ پکوڑے جیسی چٹپٹی چیزیں نقصان دہ ہیں +

عورتوں کے لئے یہ آسن کرنا ٹھیک نہیں۔ لیکن جو برہم چریہ سے اپنی زندگی بسر کرنا چاہتی ہیں۔ ان کے لئے کوئی منع نہیں۔ مرد اسے مناسب مقدار میں کر سکتے ہیں۔

۱۸۔ پدم آسن

داہنے پاؤں کو بائیں ران پر اور بائیں پاؤں کو داہنی ران پر رکھیں۔ دونو پاؤں دونو رانوں پر ٹھیک ٹھیک آجائیں۔ پھر بائیاں ہاتھ بائیں گھٹنی پر اور دائیاں ہاتھ دائیں گھٹنے پر رکھیں بیٹھ کمر گلا۔ سر اور ریڑھ سیدھے ایک خط میں ہونے چاہئیں۔ اور نظر کو خواہ اپنی بھوؤں کے درمیان خواہ ناک کے اگلے

حصے پر رکھیں۔ اور چاہیں تو کسی باہر کے نقطہ پر بھی رکھ سکتے ہیں۔ اس کو
پدماسن اور کملاسن کہتے ہیں۔

کئی آدمیوں کی رانیں اتنی موٹی ہوتی ہیں۔ کہ ان کے دونو پاؤں دونو رانوں
پر کسی طرح سے بھی نہیں آ سکتے۔ ایسے آدمی شروع میں اس آسن کو نہیں کر سکتے۔
انہیں چاہیئے کہ وہ ذیل کے قاعدے سے آدھا پدماسن کریں۔ اور پھر پورا پدماسن
کرنے کی کوشش کریں۔

ایک ہی پاؤں دوسرے پاؤں کی ران پر رکھنے سے آدھا پدماسن بن
جاتا ہے۔ اس میں دوسرے پاؤں کی ایڑی کو پاخانہ اور پیشاب کے راستے کے
درمیان لگانا اچھا ہے۔ پاؤں کے ہیر پھیر سے دونو طرف کے آسن اس طریقے سے
بن سکتے ہیں۔ اس آسن سے۔ یعنی پورے پدماسن سے پاؤں کی نسیں صاف ہوتی
ہیں۔ اور دھیان کرنے کے لئے۔ تصور بٹھانے کے لئے ایک ہی آسن میں بیٹھنا
آسان ہو جاتا ہے۔ پدماسن میں بیٹھ کر پیٹ کو پسلیوں میں اوپر کھینچنے سے اور کچھ
دیر وہاں اوپر ہی رکھنے سے قوتِ ہاضمہ بڑھ جاتی ہے۔ اور پیٹ کی کمزوریاں دور
ہو جاتی ہیں۔ اس طریق سے پانچ منٹ تک کرنے سے بھوک خوب لگتی ہے۔ اور
پیٹ کی گندی ہوا خارج ہوتی ہے۔ پدماسن میں بیٹھکر ہنسلی میں ٹھوڑی کو لگانے
سے اور پیٹھ کو سیدھا رکھنے سے دماغ کی چربی میں ٹھیک بہاؤ ہوتا ہے۔ اسی
وجہ سے اس سے دماغی قوت بڑھتی ہے۔

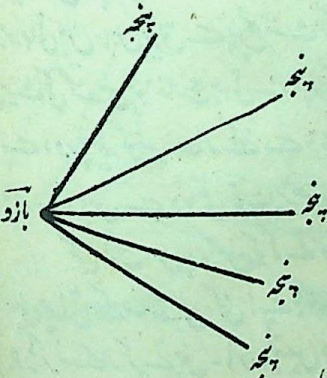
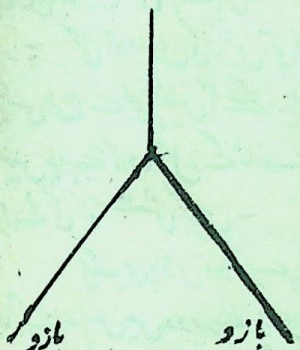
کئی لوگ اس پدماسن کو کرتے وقت ہاتھ بیچ میں بھی رکھتے ہیں۔ اور کئی
اپنی چھاتی کے ساتھ بھی۔ کئی اپنے ہاتھوں کو سر کے سیدھے اوپر لے جاکر اور انہیں
جوڑ کر نمسکار کرتے ہیں۔ اور انہیں ویسے ہی وہیں رکھے رہتے ہیں۔ اسے
پرونا آسن کہتے ہیں۔ اس سے پیٹ اور چھاتی کی نسوں میں اچھی طرح اوپر کا کھنچاؤ

آتا ہے - اور انہیں فائدہ پہنچتا ہے - اسے پروتا سن اس لئے کہتے ہیں کہ اسکی
شکل پہاڑ سے مشابہت رکھتی ہے -
دو چار منٹ اس آسن میں بیٹھ جانے
سے چھاتی اور پیٹ کی نسوں میں اچھی
طرح کھنچاؤ آنے سے وہاں کی تندرستی
بڑھتی ہے - اس سے زیادہ فائدہ
اٹھانے کے لئے ان نسوں میں دل
سے بھی زیادہ کھنچاؤ لانے کا کام لینا

بازو
بازو

چاہئے - کئی لوگ پدماسن میں بیٹھ کر ہاتھوں سے تاڑ آسن کرتے ہیں - ہاتھ اوپر
نیچے بیچ میں اور ترچھا کرکے سیدھا باہر کی طرف کھینچتے ہیں - اور تاڑ آسن کے بارے
میں لکھے ہوئے طریق سے پنجوں کو ملا کر کھولنے کی کثرت کرتے ہیں - اس طریق
سے پدماسن ہوتا ہے - اور ساتھ ساتھ ہاتھوں سے تاڑ آسن بھی ایک ہی وقت
میں مختلف آسنوں کے حصوں کو شامل
کرنے سے بہت فائدے ہوتے ہیں -
تاڑ آسن میں دونو ہاتھوں کا کھنچاؤ
یک بارگی اور الگ الگ بھی کیا جا سکتا
ہے -

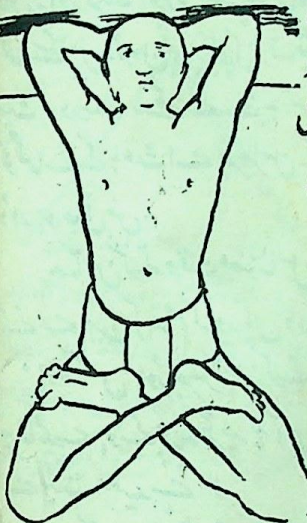
پنجہ
پنجہ
بازو
پنجہ
پنجہ
پنجہ

پدماسن میں بیٹھ کر دائیاں ہاتھ
بائیں گھٹنے پر رکھیں -
اور دھڑ بائیں طرف گھمائیں - چاہیں
تو بائیاں ہاتھ زمین پر سہارے کے لئے رکھ کر اپنی چھاتی کو جتنا پیٹھ کی طرف

جا سکے اتنا گھما سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے کمر اور پیٹ کی نسوں ([illegible])
پر اچھی طرح کھنچاؤ آ جائیگا۔ چھاتی جتنا پیچھے کی طرف جا سکتی ہے۔ اتنا ہی اسے لے
جا کر آپ وہاں ہی ٹھہر جائیے یہ یاد رکھئے کہ پدماسن کے پاؤں جہاں ہیں۔ وہاں ہی
رہیں۔ اور کمر کے اوپر کا حصہ ہی گھمانا چاہیئے۔ اس طرح آپ اسے دوسری طرف بھی
گھما سکتے ہیں۔ گردن بھی پیچھے کی طرف جتنا زیادہ گھمائی جا سکتی ہے۔ اتنا ہی گھمانا چاہیئے۔
پیٹ کو درست رکھنے کے لئے یہ آسن بہت آسان ہے۔ اور بہت مفید بھی۔ دھڑ
کو گھمانے کے باعث اسے بھرمراسن کہتے ہیں۔ اسے کرنے سے پیٹ کی بہت سی کمزوریاں
دُور ہو جاتی ہیں۔

پدماسن کرتے وقت عضو تناسل کے آس پاس کے رگ و ریشوں پر خوب کھنچاؤ
آنے سے بیرج کی تمام کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔

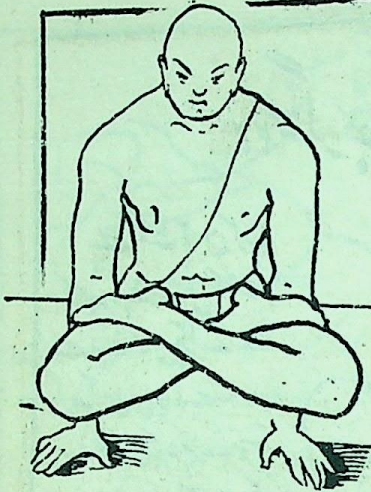
'پروتاسن' اور 'بھرمراسن' کرتے وقت بھی ایسے بالائی کشش کا طریق کرنے سے
یہ فائدے ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ آسن آسان ہے۔ لیکن قدر اور قیمت کے لحاظ
سے بہت مفید ہے ۔

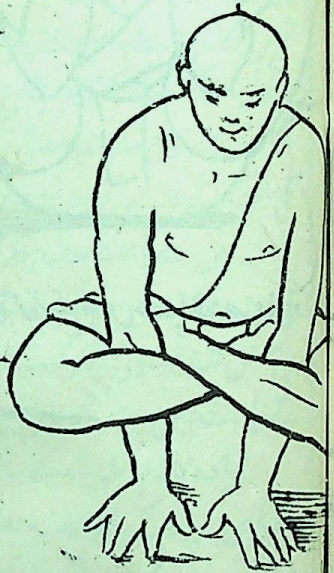
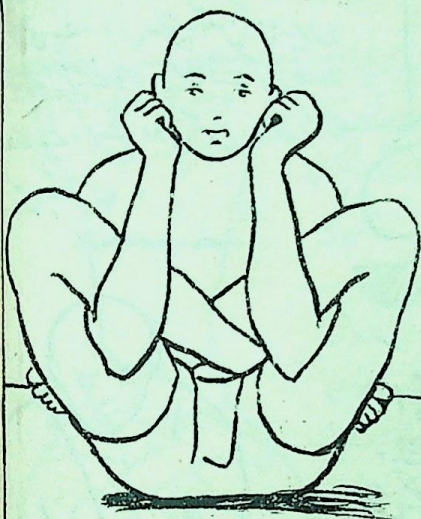
اس آسن میں ٹھوڈی ہنسلی کے ساتھ ڈٹ کر لگانے سے بہت فائدہ
ہوتا ہے۔ اس سے مرد۔ عورت دونوں ہی اپنی تندرستی بڑھا سکتے ہیں۔

اُوردھو پدماسن

پہلے کی طرح شیرشاسن کرکے پاؤں
سے اُوپر ہی اوپر پدماسن کرنے سے اُوردھو
پدماسن بن جاتا ہے۔ اس سے فائدہ شیرشاسن
جیسا ہی ہے۔ پاؤں کے ہیر پھیر سے اس کی
دو قسمیں ہو جاتی ہیں۔ اور شیرشاسن کی ہر ایک
قسم کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ اس لئے اس
کی کئی قسمیں بن جاتی ہیں جن کو پاٹھک خود ہی
کر سکتے ہیں۔ اوردھو پدماسن کرکے پھر وہی
پدماسن کے پاؤں جوں کے توں آہستہ آہستہ
نیچے لاکر گھٹنوں کو زمین سے چھوئیں اور پھر
انہیں اُوپر اُٹھا کر پہلے کی طرح اُوردھو آسن
کریں۔ اس مشق سے جسمانی طاقت خوب بڑھ سکتی ہے۔ اس میں پدماسن کھولنا
نہیں چاہیئے۔ اُس کے ساتھ ہی اسے کرنا چاہیئے۔

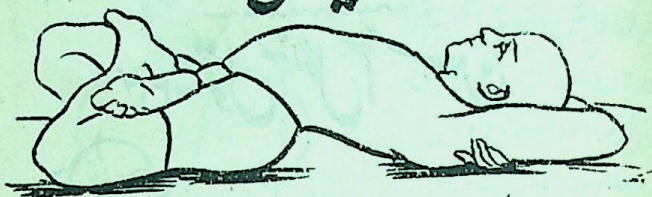
اُتھت پدماسن

پہلے کی طرح پدماسن کرنے کے بعد دونو ہاتھ دونو طرف زمین پر رکھ کر سارے
آسن کو زمین سے اُوپر اُٹھانے سے یہ آسن بنتا ہے۔ جتنا اوپر زیادہ اُٹھایا جائے

اتنا زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے پدماسن
کے باب میں کہے ہوئے سبھی فائدے ہوتے
ہیں۔ اور ساتھ ساتھ ہاتھوں کی طاقت بھی
بڑھتی ہے۔ اس لیئے یہ آسن کمزوریوں
کو دور کرنے والا اور طاقت کو بڑھانے
والا ہے۔ اسے دول آسن اور لول آسن
بھی کہتے ہیں ؎

۱۲۔ ککٹا آسن

پہلے کی طرح پدماسن کرنے کے بعد دونو
پاؤں گٹے نیچے اندر ہی رہیں۔ اس طرح ران اور
اور پنڈلیوں میں سے دونو ہاتھ کوہنی تک نکال
کر نیچے زمین پر ٹکا دیں۔ اور اُن پر سارا جسم تول
کر رکھیں۔ اسے ککٹا آسن کہتے ہیں۔
پدماسن اور اتنقت آسن کے سبھی
فائدے اس آسن سے حاصل ہوتے ہیں پیٹ
کی آگ بڑھتی ہے سستی دور ہو کر بدن
میں پھرتی آتی ہے۔ اور تمام رگ و ریشے
پاکیزہ ہوتے ہیں ؎

۲۲ - گربھاسن

پہلے ککٹ آسن کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کی انگلیوں سے اپنے کان پکڑنے سے گربھاآسن بن جاتا ہے۔ اور اپنے کانوں کو نہ پکڑتے ہوئے اپنے ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسری کے ساتھ ملا کر اپنا گلا پیچھے سے پکڑنے سے اُتّان گو باآسن بنتا ہے۔

دونوں آسنوں کا کام انتڑیوں کے نقص دُور کر کے پیٹ کی صفائی کرنا ہے۔ اِس سے پاخانہ صاف ہو کر آتا ہے۔ اور بھوک بڑھتی ہے۔

۲۳۔ متسیا آسن

پہلے کی طرح پدماسن کرکے پیھ گرڈی کو جیسا کا تیسا رکھ کر چت ہو کر سو جائیں۔ پھر دونوں ہاتھ ماتھے پر سے لے جاکر بائیں ہاتھ سے دائیاں اور دائیں ہاتھ سے بائیاں کندھے بازو پکڑیں۔ اسے متسیاسن کہتے ہیں۔ اس میں کمر کا حصّہ زمین پر نہیں لگانا چاہیے۔ اس لئے پیٹ کو اوپر اُٹھا کر کمر کے نیچے زمین تک جتنا فاصلہ رکھا جا سکے۔ اتنا رکھنا چاہیئے۔ اس وقت ٹھوڑی ہنسلی کے ساتھ ڈٹ کر لگانے سے خون کے اندر صفائی آکر جسمانی تندرستی بڑھتی ہے۔ اس لئے آسنوں کی مشق کرنے والے لوگ اسے ضرور کریں۔ اور فائدہ اُٹھائیں۔

اس سے پاخانہ صاف ہو کر آنے میں مدد ملتی ہے۔ گندی ہوا ہمیشہ نیچے کی طرف سے خارج ہو جاتی ہے۔ اس لئے قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ یہ آسن تھوڑا سا پانی پی کر کرنے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ پاخانہ صاف آنے کے باعث اس سے انتڑیوں کی کئی خرابیاں دُور ہو جاتی ہیں +

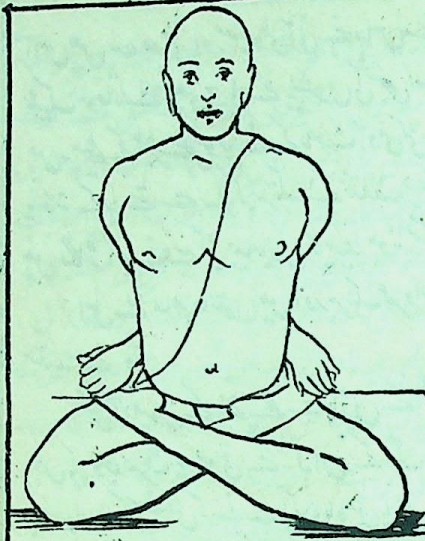
زیادہ فائدہ اُٹھانے کے لئے دس پندرہ منٹ تک کرنا ضروری ہے۔ تھوڑی سی دیر کرنے سے زیادہ فائدے کی خواہش کرنا بے فائدہ لاحاصل ہے۔ اس آسن سے بہت دیر تک پانی میں رہنا ممکن ہے۔ کیونکہ آدمی اس آسن میں رہنے تک ڈوبتا نہیں۔ جب تیر کر آدمی تھک جائے۔ تب پانی پر ہی اس آسن کو لگا کر بیٹھ جائے۔ دس پندرہ منٹ میں ہی اُس میں پھر تیرنے کی طاقت آجائیگی۔

اِس لئے اسے متسیہ آسن (مچھلی کا آسن) کہتے ہیں۔

۲۵۔ تول آنگل آسن

پہلے کی طرح پدم آسن کر کے پٹھوں کے نیچے ہاتھ کی مُٹھیاں رکھ دیں۔ پھر اُن پر ترازو کی مانند سارے جسم کا بار رکھ دینے سے یہ آسن بن جاتا ہے۔ اِس وقت بھی ٹھوڈی کو ہنسلی میں لگانے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے۔

۲۶۔ بُدھ آسن

دایاں پاؤں بائیں ران پر اور بایاں پاؤں دائیں ران پر اِس طرح رکھو۔ کہ اُن کی ایڑیاں پیٹ کے نچلے حصّے کے ساتھ چھُونے لگیں۔ پھر دونوں ہاتھ پیچھے پھیر کر داہنے ہاتھ کا انگوٹھا بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور پاس کی اُنگلی کی

چٹکی میں - اور بائیں ہاتھ کا
انگوٹھا دائیں ہاتھ کے انگوٹھے
اور اس کے پاس کی انگلی کی چٹکی
میں پکڑ لو - اور ٹھوڑی کو دل
کے مقام سے لگا کر دباؤ - پھر
ناک کے اگلے حصے پر نظر قائم
کرو - اسے پدماسن کہتے ہیں
اس آسن سے کئی
بیماریاں دُور ہوتی ہیں -
خاص کر پیٹ سے متعلقہ
سب بیماریوں کا قلع قمع
ہو جاتا ہے - پیٹ کا پھُولنا - بدہضمی اور اس سے پیدا ہونے والے تمام
نقائص - پیٹ کا درد - قبض کھٹے ڈکار - وغیرہ سب رخصت ہو جاتے ہیں - لیکن
صرف منٹ دو منٹ کرنے سے اتنے فائدے کی خواہش رکھنا بے فائدہ ہے -
کم از کم آدھا گھنٹہ اس آسن پر بیٹھنے کی عادت ڈالنی چاہیئے - تب اس کی خوبیاں
معلوم ہونے لگینگی - گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹے تک بیٹھنے سے اور بھی زیادہ فائدے
ہوتے ہیں - اس طرح ہر روز تین بار چار چھ ماہ تک کرنے سے مستقل طور پر تندرستی
حاصل ہوتی ہے ۔

اِس آسن سے کمر کی نسوں اور پاؤں کے رگ و ریشوں میں پاکیزگی آتی
ہے - اس لیئے وہاں تندرستی آتی ہے - متواتر پیٹھ کو دبا کر بیٹھنے کے باعث
ریڑھ کی ہڈی میں ٹیڑھا پن آجاتا ہے - وہ اس آسن سے دُور ہو جاتا ہے -

اِس میں سدھائی اور مضبوطی آتی ہے ۔ اس لئے پیٹھ کا چربی کا بہاؤ اِس سے ٹھیک ہو جاتا ہے ۔ یعنی چربی کے ریشوں کی سبھی امراض آہستہ آہستہ دُور ہو جاتے ہیں ۔ پیٹھ کے ٹیڑھے ہو جانے کے باعث آدمی کئی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے ۔ پاخانہ کے راستے سے لے کر سر تک کے مختلف حصّوں میں اِن چربی کے ریشوں میں بگاڑ آجانے سے کئی بیماریوں کا پیدا ہونا ممکن ہو جاتا ہے ۔

اِس لئے تمام حالتوں میں اور ہر ایک عمر والوں کے لئے یہ آسن بہت مفید ہے ۔

کئی آدمیوں کے ہاتھ پیچھے سے پاؤں کے انگوٹھے تک پہنچتے ہی نہیں ۔ اس کی وجہ صرف یہ ہوتی ہے ۔ کہ ان کے رگ اور ریشوں میں پراگندگی ہوتی ہے ۔ بار بار کوشش کرنے سے ایک ماہ میں پاؤں کے انگوٹھے پیچھے سے ہاتھ میں آنے لگتے ہیں ۔ تب تک اِن کو ایک ہاتھ سے ہی پیٹھ کی طرف سے ایک پاؤں کا انگوٹھا پکڑنے کی کوشش کرنی چاہئے ۔ ایک ہاتھ سے جو انگوٹھا پکڑنا ہوتا ہے ۔ وہ دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا اور بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا ہی پیٹھ کی طرف سے پکڑنا چاہئے ۔ اس طرح صرف ایک ہاتھ سے ایک پاؤں کا انگوٹھا پکڑنے سے اُردھ بدھ آسن ہوتا ہے ۔ اگرچہ اِس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا ۔ پھر تیاری کی نظر سے اتنا کرنا مفید ہی ہے ۔ اردھ پدمآسن کرنا ہو تو باری باری سے دونوں طرف کے ہیر پھیر کے ساتھ کرنا چاہئے ۔ اور پُورن بدھ پدمآسن پاؤں اور ہاتھوں کے ہیر پھیر سے کرنا چاہئے ۔ اس طرح کرنے سے ہی ٹھیک فائدہ ہے ۔

اِس آسن میں بیٹھکر عضو تناسل کے آس پاس کی تمام نسوں کو اُوپر کی طرف کھینچنے سے بیرج کی کمزوریاں دُور ہو جاتی ہیں ۔ سانس کو برابر مقدار میں لیکن آہستہ سے لینے اور خارج کرنے سے پھیپھڑوں میں طاقت بڑھتی ہے ۔ اس دسم ومتی

پرانایام" میں سانس کا لینا اور خارج کرنا لمبا۔ آہستہ اور برابر مقدار میں ہونا چاہئے۔
اس وقت سانس کی چال کو ہندسوں یا منتروں کے جپ۔ گنتی سے۔ کرنے
سے ناپ سکتے ہیں۔ اس سم ورتی پرانایام میں دل تو یک جا قائم کرنے سے ساری
حسیات (Faculties of Science) کا یک سو ہونا آسان ہو جاتا ہے
"بدھ پدماسن" کے ساتھ سم ورتی پرانایام کرنے سے شروع حالت میں
تپ دق۔ یرقان۔ پیٹ کی ناطاقتی اور دوائیوں سے دور نہ ہونے والی
ہمیشہ کی بد ہضمی جیسی مرض بھی چھ ماہ کے عرصہ میں دور ہو جاتی ہے۔ اس کے
متعلق کئی مریضوں پر تجربہ کیا گیا ہے۔ اس لئے اسے زور دے کر لکھا ہے۔
لیکن جن مریضوں پر آزمائش کی گئی ہے۔ وہ ہر روز ایک آدھ گھنٹہ اس آسن
کی مشق کرتے تھے۔ ایک تپدق والے مریض کے پھیپھڑوں میں تپ دق کے جراثیم
بھی ڈاکٹری امتحان سے پائے گئے تھے۔ لیکن مناسب غذا کے ساتھ اس آسن
کو کرنے سے پہلے اس کا پیٹ درست ہو گیا۔ پھر باقی کمزوریاں بھی دور ہو گئیں۔
صاف ہوا سادہی اور ہلکی غذا اور باقی کھانا پینا بھی یوگ شاستر کے مطابق ہی
رکھا گیا تھا۔

بہت دنوں تک بخار رہنے سے تلی بڑھتی اور جگر بگڑ جاتا ہے۔ اس
نقص کو دور کرنے کے لئے بدھ پدماسن کرنا بہت ہی مفید ہے۔ اگر کھانے
پینے میں اعتدال کے ساتھ اس طرح کے مریض اس آسن کو کریں۔ تو ضرور
فائدہ ہوگا۔ بیماری کے کم و بیش جوش کے لحاظ سے فائدہ ہونے میں کم و بیش
وقت صرف ہونا قدرتی اصول ہے۔

کھانا کھاتے ہی اس آسن کو نہیں کرنا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے غذا کے
ہضم ہونے میں رکاوٹ پیش آئیگی۔ خالی پیٹ سے کرنا بہتر ہے۔ کھانا

کھانے سے تین گھنٹے کے بعد کرنے میں کوئی نقصان نہیں خاصکر مریض
کو اس امر پر بہت دھیان دینا چاہیئے۔

ٹھوڈی ہنسلی میں نہ لگاتے ہوئے دائیں اور بائیں طرف گھمانے سے گلے
کے رگ و ریشوں میں پاکیزگی آتی ہے اس وقت ہر طرح کے کنٹھ بند کرنے سے
گلے کو پوری صحت حاصل ہو سکتی ہے۔ سانس اندر لے جانے وقت
عضو تناسل کے پاس کی نسوں کو اوپر کی طرف کھینچے اور سانس خارج کرنے
وقت پیٹ کو اندر لے جانے اور ناف کے "سوریہ چکر" پر دل کو مضبوط کرنے سے
پیٹ کے درست ہونے کا تجربہ کیا گیا ہے۔ ناف سے کچھ اوپر ہی سوریہ چکر ہے۔
سانس خارج کرتے وقت پیٹ جب اندر آجاتا ہے تب اس پر دباؤ پڑتا ہی
اور اس کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ دل کے تصور (قوتِ ارادی) سے اس
مشق کو کرلے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے ۔

اس وقت ٹھوڈی ہنسلی میں دبا کر لگانے سے گردن کی "تھیرائیڈ گلینڈ"
میں پاکیزگی آتی ہے۔ اور اس سے خون کے اندر صفائی آنے سے صحت بدلی
میں عجیب تبدیلی آجاتی ہے ۔

۲۶۔ بک آسن

دونو ہاتھوں کے پنجے زمین پر رکھ دیں۔ اور اپنے دونو گھٹنوں
کو اپنے بازوؤں کے سہارے اوپر لاکر پاؤں کے ساتھ ہی اپنے
سارے جسم کو اوپر اٹھائیں۔ صرف ہاتھوں کے پنجے ہی زمین پر رہیں۔

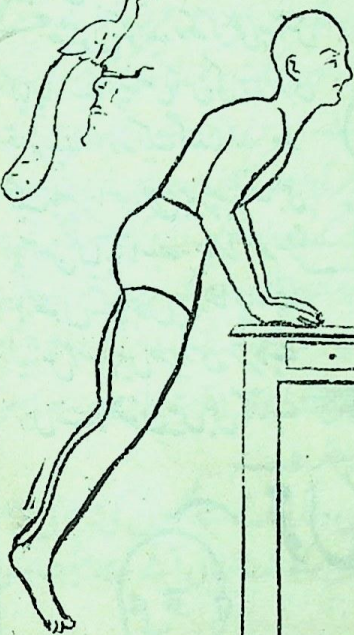
اور باقی سارا جسم اُوپر خلا میں۔ اِس
کو بکآسن کہتے ہیں۔

گھٹنوں کو اندر رکھ کر بھی یہ آسن
کیا جاتا ہے۔ یہ اس آسن کی دوسری
قسم ہے۔ اور ایک گھٹنا اندر اور
ایک باہر۔ اسی طرح ہیر پھیر سے بھی
یہ آسن کیا جاتا ہے۔ سارا جسم صرف
ہاتھوں کے پنجوں پر رہنا چاہیئے
یہ اس آسن میں ضروری شرط ہے
اس سے ہاتھوں میں بل آتا ہے

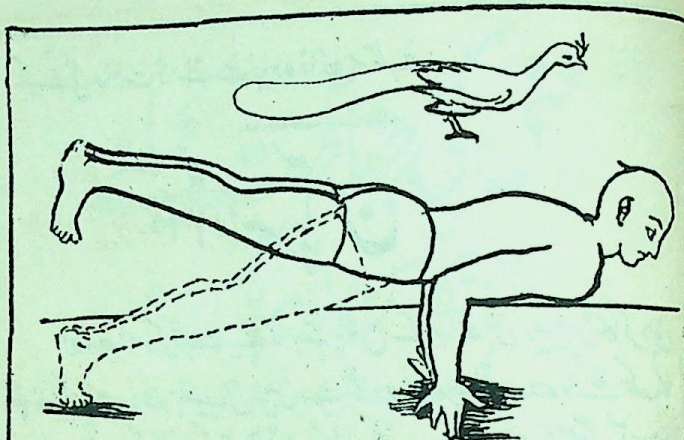
تول آسن

بک آسن کے طریق کے مطابق
دونوں پاؤں کو زمین پر رکھ کر صرف
ان پر ہی جسم کو سنبھال کر اوپر اُٹھانے
سے تول آسن بن جاتا ہے۔ بک آسن
میں پاؤں پیچھے کی طرف جھکائے
جاتے ہیں۔ اور اس میں آگے کی
طرف۔ دونوں سے قاعدہ ایک
جیسا ہے۔ اس آسن کا دوسرا

نام نَول آسن بھی ہے +

۲۸۔ مُیور آسن

جس طرح مور چٹان پر بیٹھ کر اپنی پونچھ کو نیچے رکھتا ہے۔ اسی طرح میز کے سہارے اپنے دونو ہاتھ رکھیئے اور کوہنیوں کو ناف کی جگہ پر لگا کر اُن پر سارے جسم کا بوجھ سمبھال لیجئے۔ اس کو مُیور آسن کہتے ہیں۔ اس سے قوتِ ہاضمہ بڑھتی ہے۔ اور ہاتھوں میں بل آتا ہے۔ مُیور آسن کا دوسرا قاعدہ

۲۹۔ مُیور آسن اور ہنس آسن

اپنے دونو پنجے زمین پر رکھیئے اور کوہنیوں کو ناف کی دونو طرف ۲ سن پاس لگائیے اور بک آسن کی طرح اپنے پاؤں کے ساتھ ہی جسم کو اُوپر خلا میں اُٹھائیے۔ اس طرح کر کے کچھ دیر ٹھہرے رہیئے۔ پھر چھاتی اور مُنہ کو کچھ

آگے کی طرف جھکائیے۔ چھاتی اور منہ آگے جھکتے ہی پاؤں آپ ہی آپ پیچھے چلے جائینگے۔ پھر پاؤں کو پیچھے اور سر کو آگے اچھی طرح کر کے جسم کو ڈنڈے کی مانند سیدھا کر کے اپنی کوہنیوں پر ہی سنبھال کر رکھئے۔ اس کو میور آسن کہتے ہیں۔

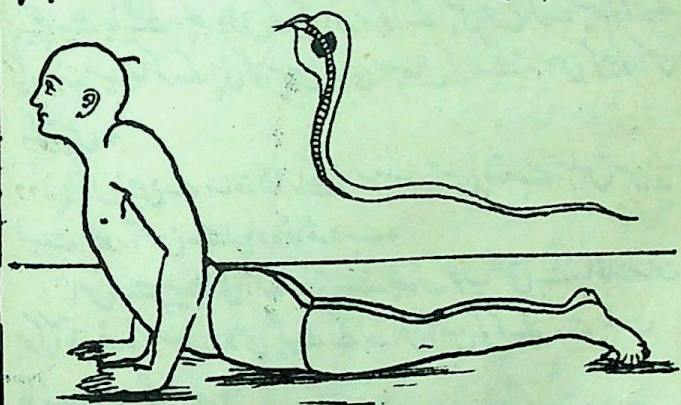
پاؤں زمین کے ساتھ لگا رکھنے سے ہنس آسن بنتا ہے۔ ہنس آسن کی نسبت میور آسن سے زیادہ فائدہ ہے۔

اس سے پیٹ کی آگ دہکتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ پاخانہ صاف ہو کر آتا ہے۔ وستی ودھی کرنے کے بعد اس آسن کو کرنے سے بہت فائدے ہوتے ہیں۔

یہ بہت مفید ہے۔ حد سے زیادہ کھائی ہوئی اور گندی یا زہریلی غذا بھی اس سے راکھ ہو جاتی ہے۔ مطلب یہ ہے۔ کہ پیٹ سے تعلق رکھنے والی جتنی بیماریاں ہیں۔ اُن سب کو یہ دُور کرتا ہے۔ اتنا ہونے پر بھی کھانے پینے میں بے اعتدالی کرنا ہی اچھا ہے۔ یہ آسن صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ زیادہ

کرنے کی عادت ڈالنے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

۳۱۔ "سَرپاآسن"

اوندھا سو کر کمر سے نیچے کا حصہ پاؤں کے ساتھ ہی زمین پر ٹکا کر اپنی توند کے پاس دونو ہتھیلیاں زمین سے لگا دو۔ پھر چھاتی سے ماتھے تک کا حصہ سانپ کے پھن کی طرح اُوپر اُٹھا رکھو۔ اسے "سرپاآسن" "بھجنگ آسن" اور "ناگ آسن" کہتے ہیں۔ اس سے بھوک بڑھتی ہے۔ پیٹ کی آگ دہکتی ہی

ہاضمہ کی کمزوری سے جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ وہ سب اِس کی مشق کرنے سے دُور ہو جاتی ہیں۔

منی کی حفاظت کیلئے

بھجنگ آسن (سرپ آسن)

از قلم پنڈت پریہ رتن ودیا رتنی۔

کمزوری منی کو دور کرنے کے لئے جتنے آسن ہیں۔ اُن سب میں یہ آسن زیادہ عظمت رکھتا ہے۔ اگر میرے بنائے ہوئے اکیلے سرپ آسن کو ہی بلاناغہ دونو وقت کرینگے۔ تو مرض احتلام، جڑ سے اکھڑ جائیگا۔ طریقہ یہ ہے۔ کہ۔ زمین پر اس طرح اوندھا لیٹ جائے۔ کہ دونو ہاتھ ٹھوڑی۔ چھاتی۔ عضو تناسل دونو گھٹنے اور دونو پاؤں کے نیچے زمین کو چھوئیں یا یوں سمجھیے۔ کہ جسم کا سارا بوجھ ان نو جوڑوں پر ہونا چاہیئے۔

" ایڑیاں ملی ہوں۔ ہاتھ کندھوں کے پاس رکھے ہوں۔ پھر ٹھوڑی کو اوپر اُٹھائیں۔ اور آہستہ آہستہ آگے کے جوڑوں کو جہاں تک زمین سے اُوپر اُٹھا سکیں۔ اُٹھائیں۔ لیکن ہاتھوں پر بوجھ نہ پڑنے پائے۔ ایسا کرتے وقت ایک آبھینتر ورتی پرانایام، سانس کو اندر روکنا، کریں۔ یہ بھجنگ آسن کی پہلی قسم ہے۔

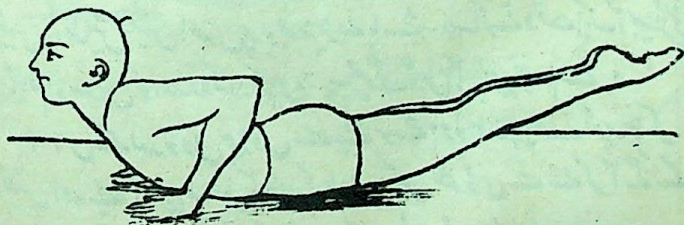
۲۔ اس کے بعد نو ول جوڑوں سے لیٹے ہوئے دونو ہاتھ پیٹھ کے اُوپر ملا کر رکھیں اور پہلے کی طرح سانس کو اندر کی طرف روکیں ٹھوڑی سے لے کر آگے کے سب جوڑوں کو جتنا اوپر اُٹھا سکیں آہستہ آہستہ اُٹھائیں۔ پہلی قسم اور اس میں

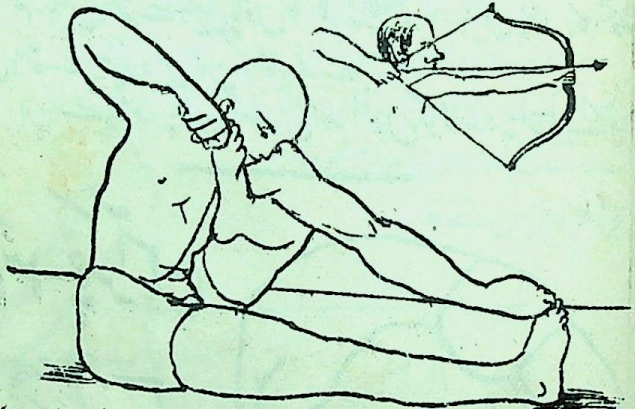
اتنا فرق ہے۔ کہ اس میں ہاتھوں کو پیٹھ کے اُوپر ملا کر رکھا جاتا ہے۔ باقی سب کچھ ملتا جلتا ہے ٭

۳۔ اس کے بعد پہلی قسم کا بھجنگ آسن کرکے دونو گھٹنے بھی اُوپر اُٹھا لیں۔ پھر پہلی قسم کی طرح سب کچھ کریں۔ پہلی اور اس تیسری قسم کے آسن میں اتنا فرق ہے۔ کہ اس میں گھٹنے اُوپر اُٹھانے پڑتے ہیں ٭

۴۔ اس کے بعد ـــــ دوسری قسم کی طرح دونو ہاتھ اُوپر اُٹھا کر پیٹھ پر ملا دیں۔ بس تیسری اور چوتھی قسم میں اتنا ہی فرق ہے۔ اور سب کچھ ملتا جلتا ہے۔

اس طرح یہ چاروں طرح کا بھجنگ آسن چار پرانایام میں ہوگا۔ جس میں پانچ منٹ کے قریب وقت لگیگا۔ جو آدمی صبح و شام دونو وقت اسے کریگا۔ احتلام کی بیماری سے چھٹکارہ پانے کے لئے جتنے اور آسن کئے جاتے ہیں۔ وہ بھلے ہی نہ کئے جائیں۔ صرف اسی ایک کو ہی کرنے سے یہ مرض ہمیشہ کے لئے اُسے خیرباد کہیگا۔ کچھ دن اس اکیلے کی ہی مشق کرتے ہوئے آزمائیش کر دیکھیں ٭

۲۲۔ "شلبھ آسن"

شلبھ اپنی ولیسی زبان میں ٹاڈی کو کہتے ہیں۔ اس کی شکل کے مشابہ ہی اپنی شکل بنانے کے لئے زمین پر پیٹ کے بل سو کر ناف کے دونو طرف دونو ہاتھ رکھئے۔ اور ناف کے چاروں طرف کا صرف چار اُنگل کا حصہ زمین پر رکھکر باقی جسم یعنی چھاتی سر اور پاؤں اُوپر اُٹھائیے۔ شلبھ کی طرح شکل بن جائیگی۔ اسی کا نام شلبھاسن ہے۔ اِس سے ران۔ پیٹ اور بازوؤں کو فائدہ پہنچتا ہے ؀

۴۴۔ آکرن دھنش آسن

دونو پاؤں ایک دوسرے کے ساتھ سیدھے زمین پر پھیلا کر بیٹھ جائیے۔ دونو ہاتھوں کی اُنگلیوں سے دونو پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیجئے۔ پھر ایک پاؤں ٹھیک سیدھا رکھ کر دوسرے پاؤں کو اُٹھا کر دوسری طرف کے کان کو لگائیے۔ جس طرح کمان پر تیر چڑھا کر اسے کان تک کھینچا جاتا ہے۔ اسی طرح اس آسن میں بھی ہوتا ہے۔ اس لئے اسے آکرن دھنشاسن کہتے ہیں ؀

دوسری طرف بھی اسی طرح کرنا چاہئے۔ ہاتھوں اور پاؤں کے ہیر پھیر سے یہ آسن چار طرح سے کیا جاتا ہے ۔

۱۔ دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اور بائیں پاؤں کا انگوٹھا بائیں ہاتھ سے کھینچکر بائیں کان کو لگانے سے

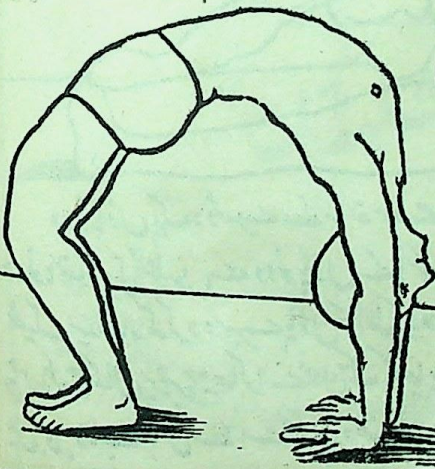
۲۔ بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اور دائیں پاؤں کا انگوٹھا دائیں ہاتھ سے کھینچکر دائیں کان کو لگانے سے

۳۔ دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اور دائیں پاؤں کا انگوٹھا بائیں ہاتھ سے کھینچکر بائیں کان کو لگانے سے

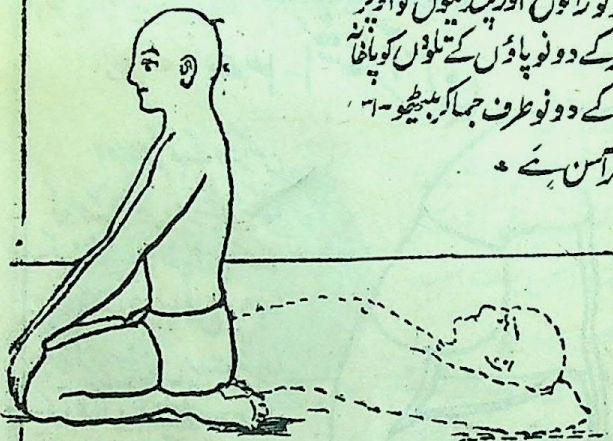
۴۔ بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اور بائیں پاؤں کا انگوٹھا دائیں ہاتھ سے کھینچکر دائیں کان کو لگانے سے۔

ان سے بازو۔ پاؤں۔ گھٹنوں اور رانوں کو فائدہ پہنچتا ہے ۔

۴۵۔ چکر آسن

چت ہو کر ــــ پیٹھ نیچے کر کے زمین پر سو جائیے۔ پھر ہاتھوں اور پاؤں کے پنجے زمین پر لگا کر کمر کا حصّہ اوپر اٹھائیے اور ہاتھوں اور پاؤں کے

نیچے جتنے نزدیک آسکیں۔ اتنے ہی نزدیک لانے کی کوشش کیجئے۔ تمام جسم چکر کی مانند بن جاتا ہے۔ اس لئے اسے چکر آسن کہتے ہیں۔ یہ آسن کھڑے رہ کر پیچھے سے اپنے ہاتھوں کو زمین پر رکھنے سے بھی ہو سکتا ہے۔ اسے اپنی زبان میں کمان کرنا کہتے ہیں۔ اس سے پیٹ اور کمر کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ جن کی پیٹھ ہمیشہ آگے کی طرف جھکی رہتی ہے۔ اس آسن سے اُسے اُلٹا جھکانے سے یہ خامی دور ہو جاتی ہے۔

۳۵۔ وجر آسن اور ۳۶۔ سُپت وجر آسن

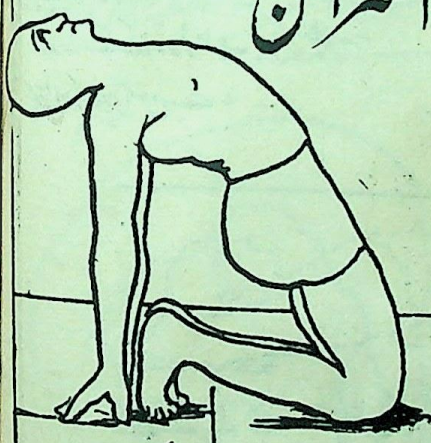
دونو رانوں اور پنڈلیوں کو اوپر نیچے برابر کر کے دونو پاؤں کے تلوؤں کو پاخانہ کے راستے کے دونو طرف جما کر بیٹھو۔ اس کا نام وجر آسن ہے۔

گھٹنے کے نچلے حصے سے پاؤں کی انگلیوں تک کو زمین سے لگانا چاہیئے۔

اس کا دوسرا قاعدہ یہ ہے۔ کہ انگلیاں زمین پر ٹکا کر اپنے پٹھوں کو ایڑیوں پر رکھ کر بیٹھو۔ لیکن اس سے وہ مفید اثر نہیں ہوتا۔ جو پہلے قاعدے سے ہو سکتا

ہے۔ اس لئے گھٹنوں سے انگلیوں تک کا پاؤں کا حصہ زمین سے لگا کر
بیٹھنا زیادہ اچھا ہے ۔

اس کا تیسرا قاعدہ یہ ہے۔ کہ ایڑیاں الگ کر کے پٹھوں کو زمیں سے لگا کر
بیٹھو۔ کسی طرح کا وجرا آسن کر لے کے بعد اس کے ساتھ ہی پیٹھ پر سونے
اور اپنے ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کا بازو پکڑ کر اس کے اوپر سر رکھنے کو
سپت وجر آسن کہتے ہیں ۔

پاؤں اور پیٹ پر اس کا مفید اثر پڑتا ہے۔ اس وقت ٹھوڑی کو ہنسلی
کے ساتھ ڈٹ کر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس آسن کو کرتے وقت
اس بات کو کبھی نہ بھولنا چاہیے۔

۲۷۔ اشٹر آسن

دوسری قسم کے وجر آسن
کی طرح ایڑیوں پر پٹھے ٹیک
کر بیٹھیئے۔ پھر ہاتھ پاؤں کے
ساتھ ساتھ یا پاؤں کی ایڑیوں
پر رکھ کر، ایڑیوں پر سے پٹھوں
کو اٹھا کر آگے کیجئے۔ اور سر کو
پیچھے اور نیچے کی طرف جھکایئے
اس وقت ایڑی اور پٹھوں کے درمیان جتنا فاصلہ لایا جا سکے۔ اتنا زیادہ
اچھا ہے۔ اس آسن سے پیٹ کو بہت فائدہ پہنچتا ہے ۔

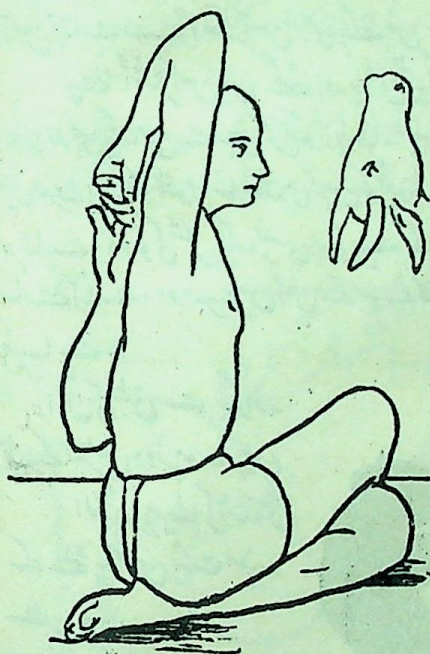
پیٹ زمین سے لگا کر سو جائیں۔ پھر پیچھے سے اپنے ہاتھوں سے پاؤں کو ایڑی کے نیچے سے پکڑ لیجئے۔ اب ناف کے آس پاس کا صرف چار انگل تک کا پیٹ کا حصہ ہی زمین پر رکھ کر سارے جسم کو اوپر کیجئے۔ ہاتھوں سے پاؤں کو اپنی طرف خوب کھینچئے۔ اس طرح دونو طرف کا کھینچاؤ ہونے سے سپت اشٹر آسن بنتا ہے۔ اسے "دھنر آسن" بھی کہتے ہیں۔

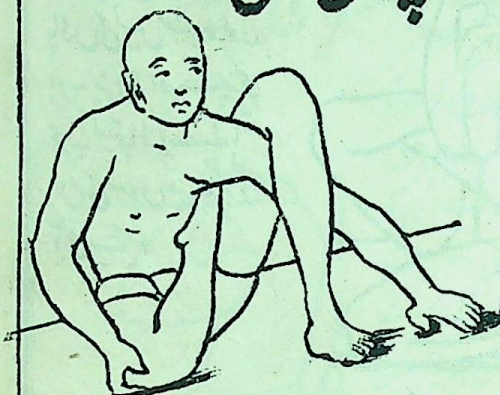
پہلے "اشٹر آسن" میں گھٹنے اور پاؤں کی انگلیاں زمین سے چھوتی تھیں۔ اور ہاتھ بھی ایک طرح سے زمین کو چھو رہا تھا۔ لیکن اس "سپت اشٹر آسن" میں صرف ناف کا تھوڑا سا حصہ ہی زمین کو چھوتا ہے۔ اور باقی سارا جسم اوپر کھچا رہتا ہے۔ دونو کی شکل ایک جیسی ہوتی ہے۔ ایک میں اونٹ کے بیٹھنے کا نقشہ سامنے آتا ہے۔ دوسرے میں اس کے سونے کا۔ دونوں سے فائدہ ایک جیسا ہے۔

اس کی مشق سے جگر اور تلی کے امراض دور ہوتے ہیں المختصر پیٹ کی تندرستی کے لئے یہ آسن بہت مفید ہے۔

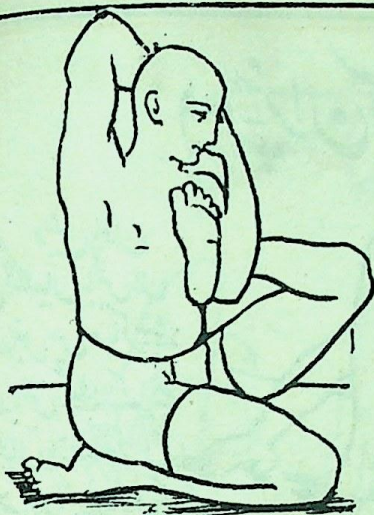
"اشٹر آسن کا ایک اور قاعدہ — اوندھا سو کر دونو پاؤں گھٹنوں سے الٹ کر پیٹھ کی طرف لانے۔ دونو ہاتھوں سے دونو پاؤں کے انگوٹھے پکڑنے' اور کندھے زمین پر لگا کر ماتھے کو اوپر کرنے سے جو آسن بنتا ہے۔ اسے بھی "اشٹر آسن" کہ

کہتے ہیں۔

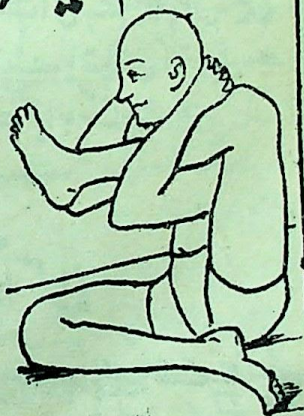
۴۸۔ گومکھاسن

دائیں پاؤں کی گانٹھ
بائیں پٹھے کے نیچے اور
بائیں پاؤں کی گانٹھ دائیں
پٹھے کے نیچے رکھ کر تن کر
بیٹھو۔ اور بائیاں ہاتھ
پیچھے پھیر کر اونچا اٹھاؤ۔
پھر دائیں ہاتھ کی کوہنی اونچی
کر کے ہاتھ نیچے جھکاؤ۔ اس
کے بعد دائیں انگوٹھے کے
پاس کی انگلی میں بائیں
ہاتھ کے انگوٹھے کے پاس
کی انگلی کو مضبوطی سے
پکڑو۔ اس کو گومکھاسن
کہتے ہیں۔ ہاتھوں اور پاؤں کے ہیر پھیر سے یہ آسن دونو طرف کرنا مفید
ہے۔ اس سے ہاتھوں اور چھاتی کو فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ آسن کھڑے ہو کر
صرف ہاتھوں کے ذریعے بھی ہو سکتا ہے۔

۳۹۔ ”پُران آسن“

دائیں پاؤں
کی اُنگلیاں بائیں ران
اور بغل میں دبا کر بیٹھئے
اور بائیں گھٹنے کے نیچے
بایاں بازو رکھ کر بائیں
ہاتھ اور بائیں پاؤں کو
زمین پر زور سے رکھیئے۔
اس وقت بازو سے گھٹنے کو اوپر کھینچنا اور گھٹنے سے بازو کو نیچے دبانا چاہیئے۔
اس طرح کرنے سے ہاتھ اور پاؤں میں طاقت آتی ہے۔ پھیپھڑوں میں
کھنچاؤ آنے کے باعث سانس بھی لمبا ہوتا ہے۔ ہاتھ پاؤں کی تبدیلی سے
یہ آسن دائیں اور بائیں طرف دونو طرح سے کیا جاسکتا ہے ؞

۴۰۔ چُتر کون آسن

دائیں پاؤں کو گھٹنے کے اندر موڑ کر بیٹھو۔ پھر بائیں ہاتھ کے نیچے کو بائیں
ہاتھ کی بغل میں رکھ کر اوپر اُٹھاؤ۔ اور سر پر سے دونو ہاتھوں کی انگلیاں
آپس میں ملا کر پاؤں کو سر کے بل اُوپر اُٹھا رکھو۔ یہ ”چُتر کون“ آسن

ہے ۔ اسے دوسری طرف
بھی کرنا چاہیئے۔ اس سے
پاؤں کی نسیں مضبوط ہوتی
ہیں۔ نیز ہاتھ اور گلے پر بھی
خوب کھینچاؤ آنے کے باعث
ان کی نسوں میں پاکیزگی
آتی ہے ۔

۴۱ - ایک ہست بھجاآسن

دائیاں پاؤں دائیں کندھے پر یا
بائیاں پاؤں بائیں کندھے پر رکھو۔ اور
دونو ہاتھوں کو اُن کی انگلیاں آپس میں
مِلا کر گلے کے پیچھے رکھو۔ پھر بازو کے
سہارے سے پاؤں کو اُوپر ہی پکڑ کر
رکھو۔ اس کو، ایک ہست بھج آسن،
کہتے ہیں ۔

(۴۲) دوی ہست بھج آسن!

پہلے کی طرح دونو پاؤں کو دونو
بازوؤں پر رکھو۔ اور پہلے ہی طریق
سے ہاتھوں کے ذریعے سے اُن کو
اُوپر ہی رکھ دو۔ بس یہی دُوی ہست
بھجآسن ہے۔ جب پہلے (ایک ہست
بھجآسن) کی اچھی طرح مشق ہو جائے گی
تو اسے کرنے میں کچھ دیر نہیں لگیگی۔ تب
تک اسے کرنے کی کوشش بھی نہیں
کرنی چاہیئے۔

یہ دونو آسن عورتوں کے لئے کرنا منع ہیں۔

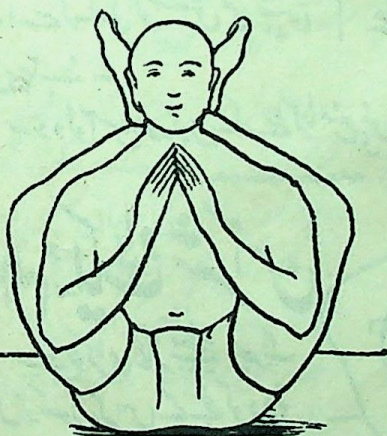
۴۳ "ایک پاد شر آسن"

پہلے چوکڑی لگا کر بیٹھیئے۔ پھر ایک
پاؤں کو کھول کر اس کے پنجے کو دونو
یا ایک ہاتھ سے پکڑ کر آہستہ آہستہ
بہت ہلکی رفتار سے سر کے پیچھے
گردن کے عین پچھلے حصے پر

اسے چڑھایئے - اس سے پاؤں اور رانوں کے سبھی رگ و ریشوں میں پاکیزگی آتی ہے +

لیکن یہ آسن پہلے دن ہونا مشکل ہے - اس لئے اِسے زور لگا کر زبردستی کرنا اچھا نہیں - آہستہ آہستہ پاؤں اوپر چڑھتے چڑھتے ایک ماہ میں ہونے لگیگا - جلدی سے کام لینا لاحاصل ہے - عورتوں کے لئے اِسے کرنا منع ہے +

(۴۴)

دُوی پاؤ شر آسن

پہلے کی طرح دونو پاؤں کو حلق کے پچھلے حِصے پر یک بارگی ہی رکھنے سے یہ آسن بن جاتا ہے - عورتوں کے لئے یہ دونو آسن کرنا منع ہیں +

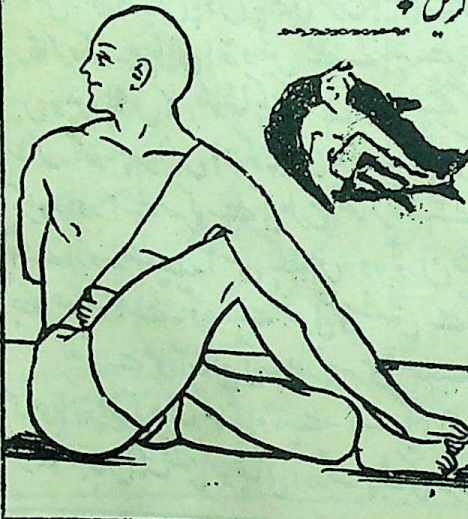
۴۵ - "داتا ئین آسن"

کھڑے ہو کر ایک پاؤں کی ایڑی دوسرے پاؤں کی ران کی جڑ میں لگا ئیے -

کچھ دیر اس طرح ایک پاؤں پر ہی کھڑے
رہ کر آہستہ آہستہ اس مڑے ہوئے پاؤں
کا گھٹنہ دوسرے پاؤں کی ایڑی کے ساتھ
زمین کو لگا کر کھڑے رہیئے۔ اسے وانا آئین
آسن کہتے ہیں۔ اُٹھتے وقت آہستہ آہستہ
اُٹھنا چاہیئے۔ پاؤں کے ہیر پھیر سے اس
کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ اس سے بھی پاؤں
کی طاقت بڑھتی ہے +

اپنی طاقت کے موافق ہی اس
آسن کو جتنی دیر کھڑے رہ سکیں۔ کریں
اسی سے کافی فائدہ ہوتا ہے +
یہ آسن عورتیں نہ کریں +

۶۷
متیندر آسن

بائیں پاؤں کا
پنجہ دائیں پاؤں کی
جڑ میں اس طرح
سے رکھیں۔ کہ
اس کی ایڑی تو

میں لگے اور اُنگلیاں چوکڑی سے باہر نہ ہوں۔ پھر دائیاں پاؤں بائیں گھٹنے کے پاس اور پنجہ زمین پر لگا کر رکھو۔ اس کے بعد بائیاں ہاتھ دائیں گھٹنے کے باہر سے چت ڈال کر اس کی چٹکی میں دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اس بائیں پاؤں کے پنجے کو بائیں گھٹنے سے باہر ملا کر رکھو۔ پھر دائیاں ہاتھ پیٹھ کی طرف سے پھیر کر اس سے بائیں پاؤں کی ایڑی پکڑ رکھو۔ اور اپنا سر پیچھے کی طرف پھیر کر نظر کو ناک کے اگلے حصے پر جما رکھو۔ اس کو متسیندر آسن کہتے ہیں۔

ہاتھ اور پاؤں کے ہیر پھیر سے یہ آسن دونو طرف کرنا چاہیئے۔ اس آسن کو شروع میں کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس لئے پہلے 'اردھ متسیندر آسن' کرو۔ جب اس کی اچھی مشق ہو جائے۔ تو متسیندر کرنے کی کوشش کرو۔

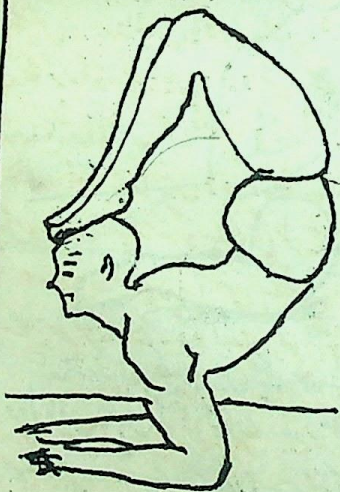
بائیں پاؤں کی ایڑی کو پاخانہ کے راستے اور عضو تناسل کے درمیان لگائیں۔ اور دائیاں پاؤں پہلے کی طرح بائیں گھٹنے کے پاس اور پنجہ زمین پر لگا کر رکھو۔ پھر بائیاں ہاتھ دائیں گھٹنے کے باہر سے چت ڈال کر اس کی چٹکی میں دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اُس دائیں پنجے کو بائیں گھٹنے سے باہر ہٹا کر رکھو۔ پھر دائیں ہاتھ کو پیٹھ کی طرف سے پھرا کر اس سے داہنی ران پکڑو۔ اور اپنے سر کو پہلے کی طرح گھما کر ناک کے اگلے حصے پر نظر رکھو۔ اسے اردھ متسیندر آسن کہتے ہیں۔ وہ پورن متسیندرا سے یہ آسن ہے جنکا جسم موٹا ہے۔ وُہ اسے معمولی کوشش سے کر سکتے ہیں۔

اس سے بھی آسان ایک اور تیسری قسم ہے۔ اُس میں فرق اتنا ہے کہ جو ہاتھ پیٹھ کی طرف گھمانا ہوتا ہے۔ اُسے اپنی آسانی کے لئے زمین پر ہی رکھو۔ جہاں تک ممکن ہو چھاتی اور مُنہ پیٹھ کی طرف گھماؤ۔ اسے پاد متسیندر

آسن کہتے ہیں +

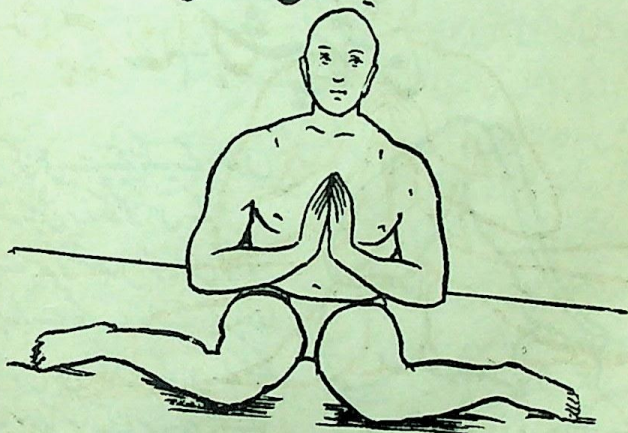
جسے کرنے میں جتنی آسانی ہوتی ہے - اس سے اتنا ہی کم فائدہ ہوتا ہے۔ اس لئے آسانی سے ہونے والے ان آسنوں کی جب مشق ہو جائے۔ تب پورن متسیندر کو کرنے کے لئے کوشش کرنی چاہئے۔

اس ایک ہی آسن سے پیٹھ - پیٹ کے نل - پاؤں - حلق - بازو - کمر - ناف کے نچلے حصے اور چھاتی کی تمام نسوں میں خوب کھنچاؤ آتا ہے - اس کی مشق سے ان سب اعضا پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ متسیندر سے پیٹ کی آگ بڑھتی ہے - اس کی کئی کمزوریاں جڑ سے اکھڑ جاتی ہیں - پیٹ کا درد - اپھارہ - شول - انتڑیوں کا مرض نہیں رہتا - اس لئے تندرستی کے خواہش منداس کی خوب مشق کریں۔

۷۱ - برشچکا آسن

کوہنی سے پنجے تک کے ہاتھوں کا حصہ زمین پر رکھ کر اس کے بل پر سارے جسم کو سنبھال کر، پاؤں کو دیوار کے سہارے اوپر لے جایئے - پھر پاؤں کو گھٹنوں میں موڑ کر سر کے اوپر لے آئیے اسے برشچکا آسن کہتے ہیں - اس سے ہاتھوں اور بازوؤں کی طاقت بڑھتی ہے - اور پیٹ اور انتڑیوں کا حصہ کمزوری سے پاک ہو جاتا

ہے۔ جسم پھرتیلا اور ہلکا ہو جانے کے باعث تمام جوڑوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ جتنی دیر اس آسن میں بآسانی رہا جا سکے۔ اتنا ہی رہنا اچھا ہے اُس سے زیادہ نہیں۔

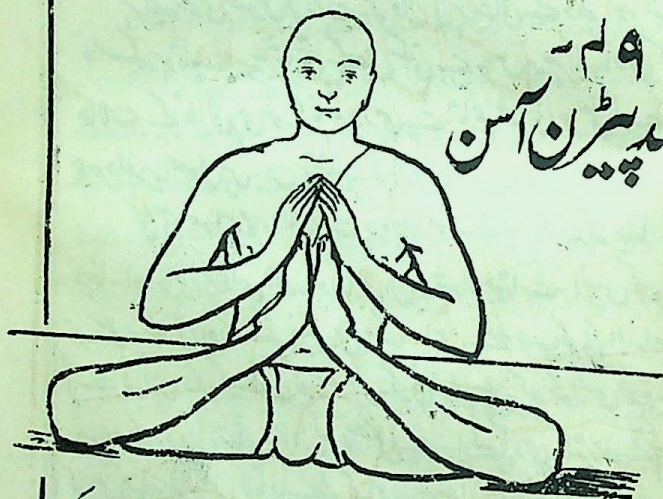
کئی لوگ صرف پنجوں کے اوپر ہی سارے جسم کو سنبھال کر یہ آسن کرتے ہیں۔ یہ اس آسن کی دوسری قسم ہے۔ کوئی سا کر سکتے ہیں۔ لیکن شروع میں دیوار کا سہارا اور دوستوں کی مدد لینا بہتر ہے۔ جب جسم پر پورا عبور ہو جائے۔ تو اسے اکیلا ہی کرنے میں کوئی نقصان نہیں۔

۲۸۔ ترِی کون آسن

وجر آسن کے باب میں لکھے ہوئے قاعدے سے بیٹھے زمین پر رکھ کر اور دونو پاؤں پٹھوں کی دونو طرف رکھ کر بیٹھ جائیے۔ پھر ایک پاؤں کو گھٹنے کی سیدھ میں لے آئیے۔ اس طرح سے ترکون آسن بن جاتا ہے۔ اس سے

گھٹنوں کی کمزوریاں دُور ہوتی ہیں۔ گھٹنوں کا درد۔ جوڑوں کا درد وغیرہ بیماریاں اس آسن کی مشق کرنے والے کو کبھی نہیں ہونگی۔ اگر ہوں بھی تو اس کی مشق سے دُور ہو جاتی ہیں۔

یہ آسن بہت مشکل ہے۔ اس لئے شروع میں "ترکون آسن" کی مشق کرنا بہتر ہے۔ ایک پاؤں سے ہی آسن بنانے کا نام "تری کون آسن" ہے۔ جب یہ ٹھیک ہونے لگے۔ تو دونو پاؤں سے اسے کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ طاقت لگا کر۔ زبردستی کرنے سے نقصان ہوگا۔

---

۴۹ — کند پیڑن آسن

چوکڑی کھول کر زمین پر بیٹھ جائیے۔ پھر ایک پاؤں کا پنجہ دونو ہاتھوں کے سہارے سے آہستہ آہستہ گھما کر اور اوپر اُٹھا کر پیٹ کے اُوپر لے آئیے۔ اسے "اردھ کند پیڑ آسن" کہتے ہیں۔
اسی طرح دوسرے پاؤں کا پنجہ پیٹ کے اُوپر لے آئیے۔ جب الگ الگ

پاؤں سے اُردھ کند پیڑ آسن' کی آسانی سے مشق ہو جائے۔ تب دونو پاؤں سے کند پیڑ آسن' کو کرنے کی کوشش کیجئے۔ یہ آسن بُہت ہی مشکل ہے۔ بڑی کوشش کے بعد اس کا کرنا آتا ہے۔ اِس لئے اسے بُہت احتیاط سے اور تھوڑا تھوڑا کرنا چاہیئے۔ جلدی اور زبردستی دوڑ کرنے سے نقصان ہوگا۔ اس سے گھٹنوں کی کمزوریاں دُور ہو جاتی ہیں۔

شانتی اور سُکھ کا احساس

ہر ایک آدمی محسوس کرتا ہے۔ کہ "دل کی پریشانی سے دُکھ اور شانتی سے سکھ ہوتا ہے۔ یہ شانتی کیسے مِل سکتی ہے۔ اس پر ہر ایک آدمی کو اپنے حالات کے مُطابق ہی غور کرنا ضروری ہے۔ تاہم شانتی حاصل کرنے کے لئے جو ہر دلعزیز اصول ہیں۔ ان پر تنقید کرتا ہوں۔

کئی آدمیوں کا مذاق بُہت چڑچڑا ہوتا ہے۔ ہر وقت چڑ جانا۔ پریشان رہنا۔ اور واہی پرواہی الفاظ بولنا ہی ان کا شعار ہوتا ہے۔ انہیں کسی طرح بھی تندرستی۔ شانتی اور سُکھ نہیں مِل سکتا۔ اس لئے جب کوئی ایسا مرض آگھسے اُسے فوراً ہی دُور کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ کیونکہ ایسی طبیعت ہو جانے سے ان کی روحانی ترقی ہونا از بس مشکل ہے۔ ایسے آدمی اکثر ہوتے ہیں۔ غصے کو اِس لئے قابو میں لانا چاہیئے۔ کہ اس سے خون میں فساد ہوتا ہے۔ جس وقت غصہ آتا ہے۔ خون کے اندر جو زندگی کے جراثیم ہوتے ہیں۔ ان کو ہلاک کر دیتا ہے۔ غصہ سے دُوسرے کو نقصان پہنچیگا یا نہیں۔ یہ ایک الگ بات ہے۔ لیکن اِس سے آدمی کی زندگی قائم رکھنے والے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ بات سچ ہے۔ اس سے ظاہر ہے۔ کہ جس پر وہ غصہ کرتا ہے۔ اسے نقصان پہنچنے سے پہلے تو اس

کا اپنا ہی نقصان ہوتا ہے۔ اس لئے کہتے ہیں۔ کہ غصہ کرنے سے عمر کم ہوتی ہے۔
اتنے خوفناک دشمن کو اپنے پاس کون پھٹکنے دیگا - اس لئے بھگوت گیتا میں لکھا ہے

काम एष क्रोध एष रजोगुण समुद्भवः

श्लोक ३३-३८ अध्याय ३

" یہ رجوگن سے پیدا ہونے والا کام اور کرودھ بڑا پیٹو اور پاپی ہے۔ اسے
تم اپنا دشمن سمجھو۔ جس طرح دھوئیں سے آگ۔ گرد و غبار سے آئینہ اور آلائش
سے حمل ڈھکا ہوا ہوتا ہے۔ اسی طرح یہ بھی تمہارے اندر چھپا ہوا ہے۔"
یعنی کام اور کرودھ (نفس اور غصہ) کے باعث کرودھی اور کامی آدمیوں پر
اگیان ـــــ تاریکی ـــــ لاعلمی کا پردہ پڑا رہتا ہے۔ وہ یہ نہیں جان سکتے۔ کہ
ہمیں کیا کرنا چاہئے۔ اور کیا نہیں۔ یہ بات ہر ایک جان سکتا ہے۔ کہ غصے سے
بے قابو ہو کر آدمی وقت وقت پر کتنی برائیاں کر بیٹھتا ہے۔ اور کیسے گر جاتا ہے۔
اس سے کچھ بھی غلطیاں نہ ہوں تو بھی جب وہ غصے کے جوش میں آتا ہے۔
تب بہت پریشان ہو جاتا ہے۔ شانتی اس سے رخصت ہو جاتی ہے۔ اس لئے
غصے کو چھوڑنا چاہیئے۔

چڑچڑا یا تُند مزاج آدمی اگر اپنا دل بہلانے کے لئے کہیں جائے بھی۔
تو اسے وہ شانتی نہیں ملتی جیسے ایک شانت اور خوش اخلاق آدمی حاصل کرتا
ہے۔ اس لئے دنیاوی خرچ کرنے پر بھی وہ دل بہلاؤ..... راحتِ قلب
سے کوسوں دُور رہتا ہے۔ کئی سمجھتے ہیں۔ کہ یہ طبیعت کا خاصہ ہے۔ اور
دُور نہیں ہو سکتا۔ لیکن ہمارا خیال ہے۔ کہ طبیعت کا خاصہ ہونے پر بھی
اسے دُور کیا جا سکتا ہے۔ ہم نے کئی غصہ مزاج آدمی بڑے شانت
اور خوش خلق ہوتے دیکھے ہیں۔ اس لئے ہر ایک کو اپنا چڑچڑا پن اور غصہ

کی عادت دُور کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

شانتی حاصل کرنے کے لئے

۵۰۔ شوآسن۔ پریت آسن۔ مرت آسن

زمین پر دری یا کمبل بچھا کر اس پر دونو ہاتھ اور پاؤں کو پھیلا دو۔ اور آسمان کی طرف مُنہ کر کے پیٹھ کے ساتھ ہی اپنے سارے جسم کو لگا کر سو جاؤ اسے ہی "شوآسن" کہتے ہیں۔

اس کا نام "مرت آسن" اور "پریت آسن" بھی ہے۔ بہت تھکاوٹ ہونے پر اس آسن کو کرنے سے آرام ملتا ہے۔ سُستی دُور ہو جاتی ہے ٭

بہت چلنے۔ گھومنے۔ دوڑنے۔ یا کسی اور کام سے تھک گئے ہوں تو دس پندرہ منٹ تک اس آسن کو کیجئے۔ تھکاوٹ دُور ہو جائے گی۔ اور قلب کو راحت حاصل ہوگی ٭

۵۱۔ "وِنڈ آسن"

شوآسن میں ہاتھ اور پاؤں پھیلائے گئے تھے۔ اب انہیں ویسا نہ پھیلاتے ہوئے ایک پاؤں کو دوسرے پاؤں کے پاس رکھیئے۔ اور ایک

ہاتھ دوسرے ہاتھ کے پاس اور سارا جسم پاؤں سے لے کر ہاتھ کے نیچے تک ایک سیدھ میں ڈنڈے کی طرح زمین پر رکھیئے۔ اس کا نام ونڈآسن ہے۔ اس سے بھی تھکاوٹ اور سستی دور ہوتی ہے ۔

اِن دونو آسنوں کو کرتے وقت اپنی تمام نسوں اور جوڑوں کو ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیئے۔ اپنی آتم شکتی کو جسم سے الگ کر کے اپنی آتما کے اندر لانا چاہیئے۔ اور جسم بالکل مردے کی مانند سُن کر دینا چاہیئے۔ تمام نسیں جتنی ڈھیلی چھوڑی جائینگی۔ اُتنا آرام زیادہ ہوگا۔ دس پندرہ منٹ کرکے اب پھر اپنی شکتی کو اپنے جسم میں واپس لیئے۔ اس وقت آپ کے اندر ایک نئی پھرتی آتی ہوئی معلوم ہوگی۔ اور سب تھکاوٹ کالعدم ہو جائیگی ۔

اس شوآسن یا ونڈآسن کو کرتے وقت سانس کو بالکل آہستہ آہستہ اندر لانا اور خارج کرنا چاہیئے۔ آواز بالکل پیدا نہ ہو۔ لیکن سانس کو پورا ہی اندر لانا چاہیئے۔ اور پورا ہی خارج کرنا چاہیئے۔ سانس لیتے اور خارج کرتے وقت اپنے آپ کو بھی آواز کا احساس نہ ہو۔ اس طرح پوری شانتی سے سانس لینے اور خارج کرنے سے شوآسن میں بہت فائدے ہیں۔ سانس کے لینے اور خارج کرنے کی مقدار یکساں ہو۔ جتنا لمبا سانس لیا جائے۔ اُتنا ہی اسے خارج کرنا چاہیئے۔ یہ لمبائی آپ دل سے ہی ہندسوں یا منتروں کی گنتی سے جان سکتے ہیں۔

کچھ دیر ایسا کرنے کے بعد جب سانس ایک مقدار میں آجائے گا۔ تب آپ سانس کا خیال چھوڑ کر اپنے دل کے خیالات کا سلسلہ بند کر دیجئے۔ جہاں تک ممکن ہو۔ دل کے اندر ایک بھی خیال نہ آنے پائے۔ مطلب یہ ہے کہ اس شواسن میں جسم کی تمام نسوں کو ڈھیلا چھوڑ کر دل کو ہر ایک خیال کی قید سے آزاد کر کے جہاں تک ممکن ہو۔ شانت۔ پُرسکون رہنا

چاہئے۔ آنکھیں بند رکھئے۔ اور کسی حسّ سے کوئی کام نہ لیجئے۔
اِس طرح پُرسکون رہنے سے دل کو بے بہا راحت۔شانتی ملتی ہے۔ اور دُوگنی پھُرتی آتی ہے ؂

اور۔بیٹھ کر یا سو کر بھی آپ اپنی نسوں کو ڈھیلا کر کے کچھ آرام لے سکتے ہیں۔ نسوں شروس کو ڈھیلا کرنے سے ہمیشہ جلدی آرام نصیب ہوتا ہے لیکن شوآسن سے سب سے زیادہ آرام ملتا ہے ؂

آپ کام کرتے کرتے جب تھک جائیں۔ تب دس پندرہ منٹ حسب بالا طریق سے اگر شانتی سے سانس لیتے اور خارج کرتے ہوئے "شوآسن" کر کے نسیں ڈھیلی چھوڑ دینگے۔ تو آپ کو پُورا آرام ملیگا۔ اور آپ کی سب کلفت دور ہو جائیگی۔ نہ تھکنے کی حالت میں بھی دو تین گھنٹے محنت کرنے کے بعد بیٹھے بیٹھے ہی اپنی نسوں کو ڈھیلا اور دل کو بالکل شانت کریں گے۔ تو آپ کو تھکاوٹ نہیں آئیگی۔

جن کو مشق کرنے سے نسیں ڈھیلے کر کے اور دل کو سب خیالات سے مبرّا کرنے کا فن آگیا۔ وہ کبھی تھکینگے نہیں یا تھکنے سے پہلے ہی جب وہ اِس "یوگ" کی مشق کرینگے۔ تو اِن کے اندر ایک نئی پھُرتی آجائے گی۔ جسم کی حسیّات یعنی آنکھ۔ ناک۔ کان وغیرہ کے عمل میں بھی ایشور نے ایسی خوبی رکھی ہے۔ کہ تھوڑا سا کام کرنے کے بعد خود بخود آرام مل جاتا ہے۔ سب سے بڑی بات یہ ہے۔ کہ تمام حسیّات ایک ہی وقت کام نہیں کرتیں۔ کیونکہ آتما کا اشارہ ہی کچھ کچھ وقفہ چھوڑ کر ایک ایک حسّ میں ہوتا ہے۔ دل جب آنکھ سے دیکھتا ہے۔ ٹھیک اِس وقت وہ آواز کو نہیں سُن سکتا۔ یہ حال ہمیشہ ہوتا ہے اِس لئے جس وقت ایک حسّ کام کر رہی ہوتی ہے۔ اس وقت دُوسری حسّ کو

آرام ملتا ہے۔ اتنا ہی نہیں ایک حس کے کام کرنے میں بھی ہر لمحہ کے بعد دل کو
تھوڑا تھوڑا آرام ملتا ہے۔ مثال کے لئے سمجھ لیجئے۔ آپ بولتے ہیں۔ اس
وقت ایک لفظ بولنے کے بعد دوسرے لفظ کے بولنے میں ضرور وقفہ ملتا ہے۔
دل کی چال کا بھی یہی حال ہے۔ ایک ٹک کے بعد اسے کچھ آرام مل جاتا ہے۔
پھر دوسری ٹک ہوتی ہے۔ سانس کے لینے اور خارج کرنے میں بھی تھوڑا
سا وقفہ آرام ملتا ہے۔ اسی آرام کو بڑھانے کا نام 'آنترک' (اندرونی) یا
باہیہ (بیرونی) کمبھک ہے۔ بیچ کے وقفہ میں آرام لینا قدرت سے ہے۔ اس
آرام میں ایشور اور آتما کے پرقمعنی رشتہ ـــــ یگانگی ـــ کا احساس ہوتا ہے
اس وقت یہ دونو آپس میں رام ہو جاتے ہیں۔ اور جیو آتما میں بل آتا ہے۔
دو دن کے درمیان جو نیند آتی ہے۔ اس میں یہی حال ہوتا ہے۔

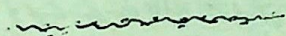
اس قدرتی اصول کے امتحان کرنے سے پتہ لگیگا۔ کہ دو کاموں کے
درمیان آرام لینے سے تھکاوٹ دور ہوتی ہے۔ اور نئی پھرتی آجاتی ہے۔
یہ صرف انسان میں ہی نہیں بلکہ ہر ایک جانور۔ تمام نباتات اور جمادات
میں بھی ہے۔ درخت بھی تھکتے ہیں۔ اور آرام لینے کے بعد پھر ان کے اندر
چستی آجاتی ہے۔ جو لوہے کے بے جان اوزار ہیں۔ انہیں بھی تھکاوٹ
ہوتی ہے۔ انہیں آرام نہ دینے اور رات دن اُن سے کام لینے سے وہ
جلدی ہی بگڑ جاتے ہیں۔

اس لئے آدمی کو شو آسن سے یا کسی اور ذریعے سے کام کے اختتام
پر حسب بالا طریق سے نئی زندگی حاصل کرنی چاہیئے۔ ہر ایک آدمی معمولی سی
کوشش کے بعد اِن کے کرنے میں قابلیت پیدا کر سکتا ہے۔ کیونکہ یہ آسن
سب آسنوں سے ایک آسان آسن ہے۔ شانتی سے سانس لینا اور خارج

کرنا اور نسوں کو ڈھیلا کرنا بھی بہت آسان لیکن نہایت مُفید ہے ٭

آسنوں کی مشق یا کسی اور کسرت کرتے وقت اگر آپ کو نسوں کو ڈھیلا کرنا ' شانتی ' سے سانس لینا اور خارج کرنا اور دل کو ہر ایک خیال سے پاک کرنا آجائیگا۔ تو آپ کو معلوم ہو گا۔ کہ اس طرح ایک دو منٹ کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اور کسی قسم کی تھکاوٹ نہیں آتی۔

زیادہ تھکاوٹ میں اس کا فائدہ صاف معلوم ہوتا ہے۔ اور کچھ بھی نہ کرتے ہوں۔ اگر آپ صرف دل کو ہی ہر خیال سے آزاد اور پر سکون کر دینگے۔ تو بھی حیرت انگیز آرام مل سکتا ہے۔ جس وقت آپ کو کوئی گھبراہٹ ہو۔ مقابلے میں کام کرنا ہو۔ کسی بڑے حاکم کے آجانے سے۔ امتحان کا وقت آ پڑنے پر یا کسی اور وجہ سے فکر چھا جائے۔ تو آپ شانتی سے اور بالکل آہستہ آہستہ دس بیس بار سانس کو اندر لیجئے۔ اور خارج کیجئے۔ دل کو سانس کی طرف متوجہ کیجئے۔ سب سوچ اور فکر بند کر دیجئے۔ چار پانچ منٹ میں ہی آپ کی ساری گھبراہٹ ہوا ہو جائے گی۔ اور دل کو بھاری شانتی ملیگی۔ یہ تجربے کی بات ہے۔ آپ کو بھی ایسا ہی احساس ہو گا ٭

یوگ اور قوّتِ بینائی!

از پران پوری

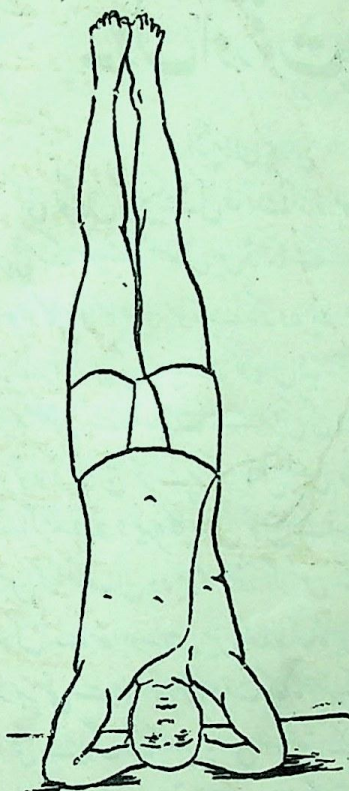
کئی لوگوں کی دیکھنے کی طاقت کمزور ہو جاتی ہے۔ اُس وقت کوئی تو کئی طرح کے سرمے آنکھوں میں ڈالتا ہے۔ اور کوئی وید۔ ڈاکٹر کی دوائی کھاتا ہے۔ وید کا پہلا کام یہ ہوتا ہے۔ کہ وہ بیماری کی حقیقت کو معلوم کرے۔ اگر وید نے بیماری کی اصلیّت کو جان لیا۔ تب تو علاج سے فائدہ ہوتا ہے۔ اور اگر بد قسمتی سے اصلیّت ــــ مرض کی وجہ معلوم کرنے میں ہی بھول ہو گئی۔ تو لاکھ علاج کرنے پر کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ یہی حال یوگ کے آسنوں کا ہے۔ اگر سر درد وغیرہ کا مرض خون کے فساد ــــ زیادتی سے ہو گیا۔ تو شیر شا آسن کرنا نقصان دِہ ہوگا۔ اور اگر اس کے برعکس ہو۔ تو مفید ہوگا۔ مثلاً جو بخار بھوک سے ہُوا ہو۔ اس میں کھانا کھانا ہی دوائی کا استعمال کرنا ہے۔ اور اگر بخار بدہضمی سے ہُوا تو اِس وقت کھانا زہر کے مترادف ہوگا۔

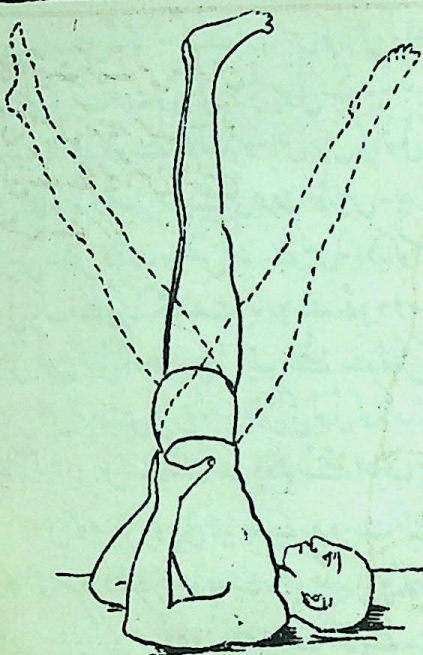
اسی لئے یوگ کے آسن یا کسی اور مشق کے خواہش مند کا پہلا یہ فرض ہے۔ کہ وُہ پہلے اپنی مرض کی حقیقت .... وجہ کا پتہ لگائے۔ حقیقت کے طے ہونے پر انہیں کام میں لائے۔

جو آسن یا کسرت آنکھوں کے لئے مفید ہے۔ اب میں اس کا ذکر کرتا ہوں۔

۱۔ **شیر شا آسن** ــــ اس کا ذکر کئی بار پہلے ہو چکا ہے۔ اِس لئے یہاں اس کے متعلق زیادہ لکھنے کی ضرورت نہیں۔ جو شخص دماغی

کام بہت کرتے ہیں۔ اگر ان
کی آنکھیں کمزور ہوں ۔ تو
اُن کے لئے یہ آسن از بس
مفید ہے ۔

(۱۲)

وپریت کرنی

سیدھے لیٹ کر ٹانگوں کو اوپر اُٹھا کر کندھوں کے بل پر کھڑے ہو جاؤ۔

اور کمر میں دونو ہاتھوں
کو لگا کر گھٹنے کی مانند سہارا
دو۔ اسے وپریت
کرنی کہتے ہیں۔
ان دونو آسنوں
کے علاوہ کچھ اور بھی
ساتھ ساتھ کرنا چاہئے۔
کہیں کہیں تو اور کسی
آسن کے نہ کرنے پر
بھی صرف ایک ہی مشق
کے کرنے سے کافی
فائدہ ہوتا ہے۔ اور
یہ مشق ہے بھی آسان
اس کا نام ہے ۔

جل کی نیتی

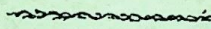
اس کا قاعدہ حسب ذیل ہے۔
ایک ٹونٹی والے برتن میں پانی ڈال لیں۔ ٹونٹی دار برتن سے ہماری اس
کمنڈل سے مراد ہے۔ جو اکثر سادھوؤں کے پاس ہوتا ہے۔ یا وہ برتن

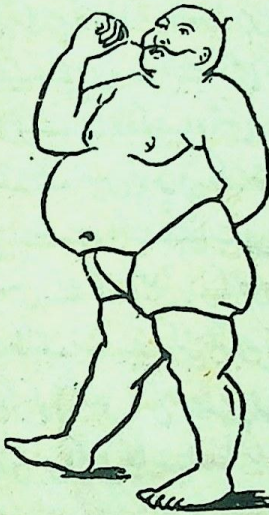
جیسے پنجاب میں گنگا ساگر کہتے ہیں۔ جس کی شکل گردے کی مانند ہوتی ہے۔ اور جس کی ایک طرف ٹوٹی لگی ہوتی ہے۔ یا جیسا مسلمانوں کا آب دست کرنے کا کروا ہوتا ہے۔ ویسا ہو۔ اس برتن کی ٹوٹی کو ناک کے ایک سوراخ میں لگا کر سر کو تھوڑا سا پیچھے کی طرف موڑ لیں۔ پھر ناک کے نتھنے میں پانی ڈالیں۔ اس وقت سانس منہ سے لیں۔ اور کوشش کریں۔ کہ جو پانی ناک کے ایک نتھنے سے جا رہا ہے۔ وہ دوسرے نتھنے سے نکلے۔ اسی طرح کوئی آدھ سیر پانی ایک نتھنے سے ڈال کر دوسرے نتھنے سے نکال دیں۔ پھر اسی طرح اس برتن کی ٹوٹی کو ناک کے دوسرے نتھنے سے لگا کر کریں۔ اس سے ناک کے دونو نتھنے صاف ہو جائینگے۔

اس کام میں جو پانی لایا جائے۔ وہ بہت ٹھنڈا نہ ہو۔ اگر بہت ٹھنڈا ہوگا۔ تو سر درد شروع ہو جائیگا۔ جن جگہوں پر کوئیں کا پانی استعمال ہوتا ہے۔ وہاں سردی گرمی میں وہ پانی کام دے سکتا ہے۔ جہاں نل کا پانی استعمال ہوتا ہے۔ وہاں گرمی میں تو اس سے یہ نیتی کر سکتے ہیں۔ لیکن سردی میں ٹھیک نہ ہوگا۔ سردی میں اس میں کچھ نمک ڈال دیں۔ تو زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس مشق سے کئی لوگوں کو فائدہ پہنچا ہے۔ مثال کے طور پر ایک کا ذکر کرتا ہوں۔

پچھلے سال میں گیا جی میں ایک دن باہر جا رہا تھا۔ پنڈت وشنو داس جی وید میرے ساتھ تھے۔ ہم آپس میں اسی مضمون پر باتیں کرتے جا رہے تھے۔ کہ آگے دیکھا تو دریا کے کنارے پر ایک آدمی نے نہانے کے لئے کپڑے اتارے اور پانی کے پاس جا کر اس نے یہ نیتی کرنا شروع کیا۔ پنڈت جی نے کہا۔ اس سے پوچھیں تو یہ کیوں ایسا کرتے ہیں؟ ہم اس کے

نزدیک گئے۔ اور یہی سوال کیا۔ اس نے جواب دیا۔ مجھے زکام بہت رہتا ہے۔ ایک مہاتما نے اس کا یہ علاج بتایا۔ میں اسے قریباً ایک سال سے کر رہا ہوں۔ میں نے پوچھا آپ کو کیا فائدہ ہوا؟ اس نے جواب دیا۔ کہ زکام تو جاتا رہا ہے۔ اس کے علاوہ ایک فائدہ اور بھی ہوا ہے۔ جس کے لئے میں نے اسے ابھی تک نہیں چھوڑا۔ متواتر کئے جاتا ہوں۔ پنڈت جی نے کہا وہ کونسا؟ اس نے کہا میں پہلے دیئے کی روشنی میں کوئی لفظ تک نہیں پہچان سکتا تھا۔ لیکن اب بخوبی پڑھ سکتا ہوں۔ میری بینائی پہلے سے بہت اچھی ہے۔ اس کی عمر پچاس سال سے اوپر تھی۔ اس لئے اگر یہ عمل 'پانی کی نیتی' ہر روز کی جائے۔ تو آنکھوں کے لئے نہایت فائدہ مند ہے۔ کئی جگہوں پر اس کی آزمائش لی گئی ہے۔

اگر کوئی شخص اس سے بھی زیادہ فائدہ اٹھانا چاہتا ہو۔ تو اسے 'تاگے کی نیتی' کرنی چاہئے۔

پیٹ کا مٹاپا

(از قلم پران پوری)

جسم کا موٹاپا کئی قسم کا ہے۔

۱۔ ایک تو وہ ہے۔ جس سے سارا جسم ہی بہت موٹا ہو۔ اور اسی موٹاپے کے باعث چلنا پھرنا اور کسی طرح کا کام کرنا مشکل ہو۔

۲۔ دوسرا ہے۔ جس سے اتنا جسم موٹا ہو۔ کہ چلنا پھرنا تو مشکل نہ ہو۔ لیکن جو کام پھرتی سے کئے جانے چاہئیں۔ وہ اس سے نہ کئے جا سکیں۔ اور جسم آہستہ آہستہ موٹاپے کی طرف بڑھ رہا ہو۔

۳۔ تیسرا ہے۔ وہ جسم جس میں باقی حصّوں کی نسبت صرف پیٹ بڑھ جائے۔ یا پیٹ کے علاوہ سارا جسم پتلا اور کمزور پڑ جائے۔ کئی بار یہ پیٹ کا موٹاپا اُن بچوں کو ہو جاتا ہے۔ جنہیں دودھ نہیں ملتا صرف رُوکھا کھانا

ہی ہلتا ہے۔ اس حالت میں بازو اور ٹانگیں تپلی پڑ جاتی ہیں۔ اور پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ ان بچوں کی مانند ہی کئی لوگوں کا پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ اور کیٹوں کا باقی جسم پتلا نہیں ہوتا ہے۔ تو بھی پیٹ نسبتاً زیادہ بڑھ جاتا ہے +

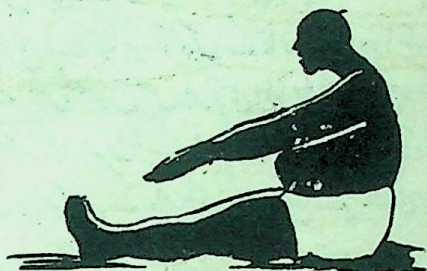
ان تینوں طرح کے موٹاپے کا علاج اگر دوا دارو کے استعمال کو چھوڑ کر یوگ کے طریق سے کرنا ہو۔ تو یوگ کے قاعدوں اور آسنوں کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔ اس مضمون میں میں پہلی اور دوسری قسم کے موٹاپے کا کوئی علاج نہیں لکھونگا۔ صرف تیسری قسم کے موٹاپے کا ہی ذکر کرونگا۔ اس کا مندرجہ ذیل طریق سے کئی لوگوں نے علاج کیا ہے۔ ان کے پیٹ کی موٹائی کم ہو گئی ہے۔ اسی لئے میں نے یہ مضمون لکھنے کا حوصلہ کیا ہے +

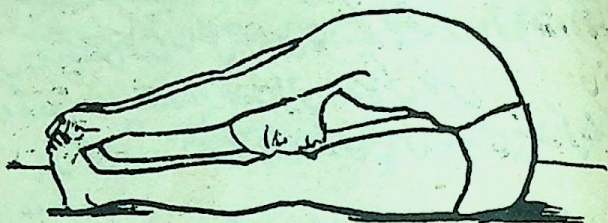
جن کا پیٹ بڑھ گیا ہو۔ یعنی جن کی "توند" جسے پنجابی میں "گوگڑ" کہتے ہیں۔ نکل آئی ہو۔ انہیں مندرجہ ذیل طریق سے یوگ کی کسرت کرنی چاہیئے۔

۱۔ پہلے تو وہ زمین پر گھٹنے ٹیک کر بیٹھ جائیں۔ پھر ایک ٹانگ کو سامنے سے آگے پھیلا دیں۔ اور دوسرے پاؤں کے تلوے کو پھیلائی ہوئی ٹانگ کی جڑ میں جما دیں۔ اور آہستہ آہستہ اپنے دونو ہاتھ پھیلا کر پھیلائے ہوئے پاؤں کے نیچے کو پکڑیں۔ اگر نہ پکڑ سکیں۔ تو جہاں تک ہاتھ جا سکیں لیجائیں۔ پھر سیدھے بیٹھ جائیں۔ اس طریق سے دو بار مشق کر کے چھوڑ دیں۔

۲۔ پھر دوسری ٹانگ کو پھیلا کر یعنی ٹھیک پہلے سے اُلٹا اسی طرح دو بار مشق کریں

۳۔ پھر دونو ٹانگوں کو پھیلا کر پاس پاس رکھیں۔ دونو ٹانگیں زمین سے لگی ہوئی ہوں۔ ایڑی زمین سے چھوتی ہو۔ اور پاؤں کے پنجے اوپر کی طرف ہوں ÷

اِس طریق سے بیٹھ کر دونو ہاتھوں کو پھیلا کر مشق کریں۔ یہاں ہاتھ کے انگوٹھے کے ساتھ کی اور درمیان کی انگلی سے ہی پاؤں کے انگوٹھے کو پکڑنے کی مشق کرنا ہے۔ اگر پہلے دن انگوٹھا نہ پکڑا جا سکے۔ تو کوئی فکر

نہیں۔ دو بار کوشش کر کے چھوڑ دینا چاہئے۔ اس طرح تب تک کوشش کرتے جائیں۔ جب تک پاؤں کے انگوٹھے نہ پکڑ لیں۔ جب انگوٹھے پکڑنے آ جائے۔ تب انہیں مضبوطی سے پکڑ کر آہستہ آہستہ جسم کو آگے جھکائیں۔ یہاں تک کہ ماتھا گھٹنوں کو چھونے لگے۔ اس حالت میں جتنی دیر ٹھیر سکیں ٹھیرے رہیں۔ ماتھے کو گھٹنوں سے لگاتے وقت اس امر کا خاص خیال رکھنا چاہئیے کہ ٹانگیں زمین سے اوپر نہ اُٹھیں۔ اور گھٹنا اکٹھا نہ ہو۔

اس آسن کا نام یوگ کے گرنتھوں میں پشچم تان لکھا ہے۔ اور دینک دھرم، میں اس کا نام "جانو شر آسن" لکھا گیا ہے۔ جب یہ آسن مندرجہ بالا طریق سے ٹھیک کرنا آ جائے۔ تو اس کے کرنے کا وقت بڑھانا چاہئے۔ ہم نے اس آسن کو ہر روز آدھ آدھ گھنٹہ تک خود کیا ہے۔ اس سے ہم کو اکثر ...

سے یہ پہلے نہ ہو سکے۔ تو نا اُمید نہیں ہونا چاہیئے۔ کیونکہ زبردستی کرنے سے فائدے کے بدلے میں نقصان ہوتا ہے۔ اِس لئے آہستہ آہستہ کرنا اچھا ہے ٭

جو آدمی اِس آسن کو ہر روز پندرہ منٹ تک کرتا ہے۔ اس کا پیٹ ضرور ہی ہلکا اور درست ہو جاتا ہے۔ جس وقت ہی یہ آسن بآسانی — بغیر کسی مُشکل کے ہونے لگتا ہے۔ فائدہ تو اُسی وقت معلوم ہو جاتا ہے — اس لئے

جن صاحبوں کا پیٹ بڑھا ہُوا ہو۔ اُنہیں دوائیوں کا پیچھا چھوڑ کر اسی آسن کی مشق کرنا چاہیئے۔ اِس مرض کے دُور ہونے کے علاوہ اس آسن سے بھُوک بھی بڑھ جاتی ہے۔ جن کا معدہ کمزور ہو۔ اُن کے لئے بھی یہ آسن مفید ہے ٭

جن کا پیٹ بڑھا ہُوا ہے۔ اُنہیں شروع سے اس آسن کے ساتھ ساتھ [illegible] نک کی مشق کرنا مفید ہے۔ اس کا طریق حسب ذیل ہے۔

سیدھے کھڑے ہو کر سانس کو باہر نکالیں اور پیٹ کو اندر کی طرف سکڑا دیں۔ پھر پہلے کی طرح سانس باہر نکال کر اور کچھ جھک کر دونوں ہاتھ دونوں گھٹنوں پر رکھ دیں۔ اور پیٹ کو اوپر پھلا کر دائیں اور بائیں ہلائیں۔

اس طرح ہر روز اسے تین چار بار کریں۔ اس سے بھی پیٹ کو ہلکا کرنے میں مدد ملتی ہے:۔

موٹے پیٹ والے اگر ڈاکٹروں کے در دولت پر ماتھا نہ ٹیک کر اور دوا دارو پر فضول روپیہ خرچ نہ کر کے مندرجہ بالا یوگ کے قاعدوں کی مشق کرنا شروع کر دیں۔ تو انہیں ایک پائی خرچ کئے بغیر ہی فائدہ ہو سکتا ہے صرف یہی نہیں اور بھی کئی بیماریاں ہیں۔ جن کا علاج اس ڈھنگ سے ہو سکتا ہے۔ اس لئے لوگوں کو چاہئے۔ کہ وہ اس ڈھنگ کا علاج کرنا سیکھیں۔ ان آسنوں کی خاص توجہ سے مشق کریں +

آسنوں کی مشق سے

پیٹ کے

موٹاپے کو

دُور کرو۔

آسنوں کی کسرت کرنے والوں کیلئے کچھ ہدایات

۱- آسنوں کی کسرت کرنے کے لئے صُبح کا وقت اچھا ہے۔ گرمی کے دِنوں میں اِس سے بھی پہلے کی جا سکتی ہے۔ شام کے وقت بھی آسن کرنا مفید ہے۔ لیکن کئی حالات میں دونو وقت تھوڑا تھوڑا کرنا اور بھی زیادہ مفید ہے۔

۲- پاخانہ سے فارغ ہو کر ہی یہ کسرت کرنی چاہیئے۔ قبض کی شکایت بہت ہو تو رات کو سوتے وقت شیر گرم پانی یا دُودھ میں گھی ڈال کر پینا چاہیئے۔ جس سے قبض دُور ہو جائیگی۔ ایک کٹوری بھر پانی میں دو چار یا چھ چمچے گھی ڈالنا کافی ہوگا۔

۳- اس کسرت کو شروع کرنے سے پہلے پیٹ کے جراثیم کو دوائی وغیرہ کے اِستعمال سے دُور کرنا اچھا ہے۔ اِس کے مُتعلق ویدوں اور ڈاکٹروں سے رائے لینی چاہیئے۔ تین دن تک ارنڈی کا تیل استعمال کر کے پیٹ کی اندرونی صفائی کرنی چاہیئے۔ اِس کے بعد اِس کسرت کو کرنے سے جلدی فائدہ ہوتا ہے۔ اور پھر پیٹ میں نقائص پیدا نہیں ہوتے۔ لیکن ارنڈی کا تیل اتنا ہی لینا چاہیئے۔ جس سے پاخانہ ایک دو بار ہی صاف ہو کر آ جائے۔ اور دست کی شکایت پیدا نہ ہو۔ زیادہ دست آنے سے کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ ہاں کسی وجہ سے ایسا نہ بھی ہو سکا تو اتنا ہرج نہیں ہے۔

۴- آسن کی کسرت شروع میں بہت کم مقدار میں کرنی چاہیئے۔ اور آہستہ آہستہ اسے بڑھانا چاہیئے۔ پہلے دِن تھوڑی کی جائے پھر اپنی مرضی

کے مُطابق بڑھائی جائے۔ اپنی طاقت سے گذر کر اسے کبھی نہیں کرنا چاہئے۔

۵۔ مشق کرتے وقت ـــــ ہر ایک آسن کو کرتے وقت خاص خاص باتوں کا خاص طور پر خیال کرنا چاہیئے۔ ورنہ زیادہ فائدے کی اُمید کرنا لا حاصل ہوگا۔ پہلے ہم نے ہر ایک آسن کے باب میں توجہ دینے کے لائق سبھی باتوں کا ذکر کر دیا ہے +

۶۔ اگر سردی سے کوئی تکلیف نہ ہو۔ تو ٹھنڈے پانی سے نہانا اچھا ہے۔ نہیں تو اپنی جسمانی حالت کے لحاظ سے جس پانی سے چاہیں۔ نہا سکتے ہیں +

۷۔ اگر ساتھ ساتھ 'سوریہ بھیدن' کی کسرت کرنا منظور ہو۔ تو اِسے پہلے کرنا چاہئے۔ اِس کے بعد آسنوں کی مشق کرنی چاہیئے۔

۸۔ اگر دس پندرہ سے بہت ہی زیادہ "پرانایام" کرنا چاہیں۔ یا اگر گھنٹہ آدھ گھنٹہ تک آپ پرانایام کے مُشتاق ہوں۔ تو اس کے ساتھ 'سوریہ بھیدن' یا کسی اور کسرت کو نہیں کرنا چاہیئے۔ اُس وقت صرف آسنوں کی کسرت کرنا ہی اچھا ہے +

۹۔ خانہ دار آدمی اپنی بیوی کے حیض آنے کے بعد ہی مجامعت کریں۔ کثرت جماع سے بہت نقصان ہوتا ہے۔ برہم چریہ رکھنے سے ہی یہ کسرت مفید ثابت ہوتی ہے +

۱۰۔ جو صاحب منی کی بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ وہ اِس آسن کی کسرت سے اپنے آپ کو پُورا تندرست بنا سکتے ہیں۔ وہ 'برہم چریہ' نام کی کتاب میں لکھے ہوئے اصولوں پر عمل کرنے سے اپنی 'منی' کی حفاظت کرنا سیکھیں۔ ایسا کرنے سے وہ پھر پہلے کھوئی ہوئی طاقت 'منی' کو پا سکتے ہیں +

۱۱۔ اس کسرت کے دوران میں جہاں تک ممکن ہو۔ دوائی سے پرہیز کریں
خاص ضرورت پر ہی اس کا استعمال کریں۔

۱۲۔ رات کو جاگنا یا بازاری عورتوں سے مباشرت کرنا ایسی ہر طرح کی
بدفعلیوں کو ترک کر دینا چاہیئے۔ تبھی فائدہ ممکن ہوگا۔

۱۳۔ پاکیزہ خیال۔ پاکیزہ عمل اور پاکیزہ ہی مقصد بنائیں اور پاکیزہ دوستوں
سے صحبت کریں۔

۱۴۔ کھانا پینا سادہ ہو۔ املی مرچ۔ نمکین چٹپٹے کھانے زیادہ استعمال
میں نہ لائیں۔ کھانا سادہ صحت کے لئے مفید اور پوری مقدار میں ہونا
چاہیئے۔ دودھ اور گھی کا استعمال زیادہ کیا جائے۔

۱۵۔ شروع میں کھانا ہلکا ہونا چاہیئے۔ پھر اس شرط کو سختی سے برتنے
کی کوئی ضرورت نہیں۔

۱۶۔ دن میں دس پانچ منٹ یا ہفتہ میں دس پندرہ منٹ تک اپنے جسم
کی کھال کو صبح کے سورج کی کرنوں میں گرم کریں۔ تو زیادہ مفید ہوگا۔

۱۷۔ گھر بھی ہوا دار ہو۔ بند کمرے میں ہمیشہ رہنے سے فائدہ نہیں ہو سکتا۔
اور تنگ کپڑے بھی پہننا نقصان دہ ہے۔

۱۸۔ رات کے وقت بھوکا رہنے کی نسبت کچھ لینا اچھا ہے۔

۱۹۔ گرہستھ میں رہنے والی عورتیں۔ اپنے حالات کے لحاظ سے ہی آسنوں
کی مشق کریں۔ ہر ایک آسن کے باب میں عورتوں کیلئے ضروری اشارے
کر دیئے ہیں۔ زیادہ مشکل آسن عورتیں نہ کریں۔ جو عورتیں برہم چریہ سے اپنی
زندگی کو گذارنا چاہتی ہوں۔ وہ اپنی طاقت اور خواہش کے مطابق انہیں
کیا کریں۔ مردوں کے لئے کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔ عورتوں کو باسانی

بچہ جننے کے لئے ایسی کوئی کسرت بہت زیادہ مفید نہیں۔ جس سے اُن کے جسم کے پٹھے مردوں کی طرح سخت ہو جائیں۔ لیکن متذکرہ بالا مقدار تک کرنا نہایت مفید ہے۔

اُمید ہے۔ کہ سبھی مرد و عورت اِن اصولوں نیز تندرستی کے لئے دیگر شرطوں پر عمل کرنے کے ساتھ ساتھ اِس آسن کی مشق کو کرتے ہوئے خوب تندرستی حاصل کرینگے۔ اور دھارمک زندگی بسر کرتے ہوئے عزت اور وقار کو پائینگے۔

آسنوں سے علاج

آسنوں کے ذریعے بیماری کو دُور کرنے کے عمل کا نام 'آسنوں کا علاج' ہے۔ آسنوں کی مشق سے جسم کے محافظی مرکزوں کو اُبھار کر —— ان میں جوش لاکر، ان کے ذریعے ضروری زندگی کے جوہر کو جسم میں زیادہ پیدا کرنے سے یہ علاج ہوتا ہے۔

جسم میں کئی حفاظت کرنے والے مرکز ہیں۔ جن کی تندرستی پر سارے جسم کی تندرستی کا انحصار ہے۔ مقعد (پاخانہ کا راستہ) ناف۔ دل۔ حلق اور ماتھے میں ان محافظی گانٹھوں کا مقام ہے۔ اور آسن کرنے سے ان گانٹھوں میں زندگی کا جوہر زیادہ مقدار میں سرایت کرتا ہے۔ جو بیماری کے دُور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اُس ایشور کا شکریہ ادا کرنا چاہئیے۔ جس نے ہمارے جسم میں ہی تندرستی رکھنے والے یہ اسباب پیدا کئے ہیں۔ اور قدیم کے آریہ یوگیوں کا ثنا خواں ہونا چاہئیے۔ کیونکہ اُنہوں نے اِن اسباب کی چھان بین کر کے

ان سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے یوگ کے قاعدے ہمارے سامنے بالکل آسان طریق سے رکھتے ہیں۔ اب آگے ہمارا ہی کام ہے۔ کہ انہیں اپنے عمل میں لاکر اپنی تندرستی کو بڑھائیں۔

آدمی میں پیٹ کا ہی مقام ایسا ہے۔ جہاں سے ہر ایک مرض کی ابتدا ہوتی ہے۔ اسی لئے آریوں کے دھرم گرنتھوں میں کھانے پینے کے متعلق بہت سے اصول لکھے ہوئے ہیں۔ اور یوگ شاستر میں بھی آسنوں کی ایسی کسرت کا ذکر ہوا ہے۔ جس سے پیٹ کی کمزوریاں بہت حد تک دور ہو جاتی ہیں۔ اس لئے ہم بھی یہاں پہلے اسی بدہضمی ــــ پیٹ کی خرابی کا ذکر کرتے ہیں ❖

بدہضمی ــــ کھٹے ڈکار

کھانا اچھی طرح ہضم نہ ہونے کا نام "بدہضمی" ہے۔ یہ کمزوری صرف پیٹ کی ہی نہیں ہے۔ بھوک سے زیادہ کھانا۔ اور زبان کی لذت کے لالچ میں عمداً بھلے برے چاٹ حد سے زیادہ کھانا۔ بے وقت کھانا۔ دن میں زیادہ مرتبہ کھانا۔ پہلی غذا کے ہضم ہونے سے پہلے ہی پھر کھا لینا۔ ٹھیک طرح سے نہ پکا ہوا کھانا۔ متضاد ــــ ایک دوسرے کے خلاف اشیاء کو ایک ہی وقت کھانا۔ دل کی پریشانی میں کھانا۔ خوب چبائے بغیر کھانا۔ کھانے کے بعد کچھ آرام نہ لے کر دوڑنا۔ کھانے پینے میں استعمال نہ ہونے کے لائق چیزیں استعمال کرنا۔ بغیر کسی وجہ کے ہی بہت زیادہ گرم اور بہت زیادہ سرد چیزیں استعمال کرنا۔ سخت محنت کرتے ہی ــــ اسی وقت ــــ ثقیل غذا کھا لینا ــــ کسرت نہ کرنا۔ حد سے زیادہ کسرت کرنا۔

وغیرہ کئی وجوہات ہیں۔ جن سے یہ بدہضمی کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ ان وجوہات میں سے کون سی ایک وجہ یا وجوہات سے بدہضمی کا مرض پیدا ہوا ہے۔ یہ سب سے پہلے مریض کو اس حقیقت کا جاننا ضروری ہے۔ کیونکہ جب تک یہ وجوہات بنی رہینگی۔ تب تک ہر قسم کی دوڑ دھوپ اور علاج کرنے سے فائدہ ہونا ناممکن ہے۔

اکثر بدہضمی کا مرض خود بخود پیدا نہیں ہوتا۔ آدمی کے غیر قدرتی چلن سے ہی — قدرت کے خلاف چال چلن رکھنے سے ہی — اس کی پیدائش ہوتی ہے۔ اس لئے جو صاحب اس مرض میں مبتلا ہیں۔ انہیں پہلے اپنے چال چلن کو سدھارنے کے بعد اس کا علاج ڈھونڈھنا چاہئے۔ لیکن عام طور پر سب آدمی بدہضمی ہوتے ہی دوا دارو کا علاج شروع کر دیتے ہیں۔ اور مندرجہ بالا اصولوں اور معتدل اور مفید غذا کو استعمال کئے بغیر ہی دوا دارو کو کام میں لائے جاتے ہیں۔ اخیر میں ان کی ایسی حالت ہوتی ہے۔ جس سے تندرستی کا ملنا قریب قریب ناممکن سا ہو جاتا ہے۔

ضروری غذا کو استعمال کرنے کے بعد پاٹھک اگر کچھ وقت "سوریہ بھیدن" کی کسرت کے لئے دینگے۔ تو ان کی بدہضمی ضرور ہی دور ہو جائیگی اور ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل آسن کرنے سے مرض کی جڑ ہی پوری طرح کٹ جائیگی:—

"شیرشاسن، چکرآسن، پشچم تان آسن، جانو شر آسن، سروانگ آسن، اُوردھو سروانگ آسن، کرن پیڑ آسن، بدھ پدماسن، سرپ آسن، بھجنگ آسن، ناگ آسن، اُشٹر آسن"

ہر روز "شیرشاسن، اور اُوردھو سروانگ آسن، جتنی دیر کر سکیں۔ کیجئے — اور باقی آسن جتنے ہو سکیں کیجئے۔

مندرجہ ذیل آسن کر سکینگے۔ تو آپ کو فائدہ بہت جلد ہوگا۔
میور آسن۔ متسیندر آسن۔ برشچکا آسن۔ متسیہ آسن۔ گربھ آسن۔
اور دھنو پدما آسن۔

غذا۔ صرف دوبار یا ایک بار ہی ہلکا کھانا کھانا۔ اگر کوئی تکلیف نہ ہو۔ تو چھاچھ کا استعمال کرنا۔ اگر ممکن ہو تو پھل ہی کھانا۔ یا دودھ پینا۔ یا اپنی طبیعت کے موافق ہی معتدل غذا کا استعمال کرنا چاہیئے۔

بدہضمی کی مرض سے ہی آگے جا کر قوت منی کی کمزوریاں۔ بواسیر۔ قبض سر درد۔ یرقان۔ کمزوری معدہ۔ سوداوی اور صفراوی وغیرہ کئی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے تندرستی کے خواہش مند پاٹھک پہلے اِس مرض سے اپنے آپ کو بچالیں۔

۲۔ کمزوریِ معدہ

پچھلے مضمون میں ناظرین اس کے متعلق دیکھ سکتے ہیں۔ اگر یہ مرض آباؤ اجداد سے آرہا ہے۔ تو اسے دُور ہونے میں بہت دیر لگیگی۔ اور اگر اپنی ہی بداعتدالیوں کا نتیجہ ہے۔ تو تھوڑے وقت میں ہی اس سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔ جن کے باپ دادا تمباکو کے عادی رہے ہیں۔ ان کا یہ مرض بہت ہی مشکل سے جاتا ہے۔ آج کل کے چائے کے استعمال سے بھی یہ مرض گھر کر رہا ہے۔ اس سے نجات پانے کے لئے معتدل اور مفید غذا کے استعمال یا صرف دودھ کی گذران کے ساتھ مندرجہ بالا آسن کا ابھیاس کرنا چاہئے۔ ہر روز اپنی ضروری حاجات کی تکمیل پر بھی

خاص خیال رکھنا ضروری ہے ؎

۳ ۔ بدمزگی

مُنہ کی بدمزگی کا بدہضمی کے ساتھ تعلق ہے ۔ اِس لئے مندرجہ بالا دونوں مضمونوں کی ذیل میں جو کچھ لکھا گیا ہے ۔ اس پر خاص توجہ دینے سے اُس مرض سے نجات ممکن ہے ۔ اس پر الگ سے فکر و خوض کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے ۔

۴ ۔ قبض

بدہضمی اور کمزوری معدہ کے ساتھ قبض اکثر رہتی ہے ۔ اسے دُور کرنے کے لئے صبح سویرے نہار مُنہ کچھ پانی پی کر آسنوں کی مشق کرنا ضروری ہے ۔ پانی نہ بہت گرم ہونا چاہیئے ۔ اور نہ بہت سرد نتھنوں کے راستے سے پیا جائے تو بہت اچھا ہے ۔ ورنہ منہ سے ہی پینے سے قبض دُور ہونے میں بھاری مدد ملتی ہے ۔ ناک کے ذریعے پانی پینا منظور ہو ۔ تو ایک نتھنا بند کر کے دوسرے سے آہستہ آہستہ پانی کھینچنا چاہیئے ۔ معمولی سی مشق سے لڑکے بھی اِس طریق سے پینا سیکھ جاتے ہیں ۔ اس سے ناک کے جملہ امراض دُور ہوتے ہیں ۔ اور دماغ کی گرمی کافور ہو جاتی ہے ۔

نہار منہ پانی پینے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹہ بستر پر ہی پڑے رہنا چاہیئے ۔ ورنہ اِس پانی کا اثر انتڑیوں پر نہیں ہوگا ۔ اس عمل کے ساتھ رات کے وقت شیر گرم دودھ یا پانی میں دو چار چمچے گھی ملا کر پیا جائے ۔

تو قبض دور ہونے میں اور بھی مدد ملتی ہے۔ زیادہ گرم دودھ یا پانی کا استعمال کیا جائیگا۔ تو بیرج کی خرابیاں پیدا ہونگی۔ اس کے لئے بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ اس کے بعد اپنی روز کی حاجات سے فارغ ہو کر مندرجہ ذیل آسن کرنے چاہئیں۔

جانو شر آسن، پشیچم تان آسن۔ سروانگ آسن، کرن پیڑن آسن، میور آسن، چکر آسن۔ اُشٹر آسن۔ متسیندر آسن۔ تمام کسرت کر چکنے کے بعد اور دوسروانگ آسن۔ اور شیرشاسن زیادہ دیر کرنے چاہئیں۔

ساتھ ساتھ اگر پانی میں تیرنے کا معمول بنایا جائے۔ تو بہت مفید ہوگا۔ قبض دور کرنے کے لئے پھلوں کا استعمال بہت فائدہ کرتا ہے۔ اس کے متعلق بدہضمی کی ذیل میں لکھے ہوئے مضمون پر بھی ناظرین پھر سے غور کریں۔ صرف چھاچھ کے استعمال سے بھی قبض دور ہو جاتی ہے۔ لیکن چھاچھ ایسی ہونی چاہیئے۔ جس میں مکھن کا ایک قطرہ بھی باقی نہ رہا ہو۔ اور بلونے کے بعد اس میں کسی بھی چیز کی ملاوٹ نہ کی گئی ہو۔ اسے کپڑے سے چھان لیا جائے۔ تو اور بھی زیادہ مفید ہوگا۔

۵۔ انتڑیوں کی بیماریاں

انتڑیوں کی بیماریوں کے ساتھ مندرجہ بالا چاروں بیماریوں کا تعلق ہے۔ اس لئے ناظرین پہلے اُن کا مطالعہ ضرور کریں۔ اور دوسری بات یہ ہے کہ اناج کھانا چھوڑ کر صرف تھوڑا سا دودھ ہی پی کر ایک گھنٹے کے بعد اتنی چھاچھ پی لیں۔ جتنی کہ ہضم ہو سکتی ہے۔ تو ایک دو ماہ میں ہی بہت کچھ افاقہ ہو

ہو سکتا ہے۔ بیچ میں کچھ رسیلے پھل کھلائے جائیں۔ تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔
اِس قسم کے اعتدال سے ہی اِن بیماریوں سے نجات مِل سکتی ہے۔ ساتھ
ساتھ مندرجہ ذیل آسن بھی کیجئے۔

متسیندر آسن۔ گربھاسن۔ اُشٹر آسن۔ چکر آسن۔ سرپ آسن
میور آسن۔ بدھ پدم آسن۔ پشچم تان آسن۔ جانو شر آسن۔ پون مکتاسن
مندرجہ ذیل آسن زیادہ مقدار میں کیجئے۔

سروانگ آسن۔ اُوردھو آسن۔ اوردھو پدماسن۔ برکھاسن۔ اِن
سب کے اخیر میں شیر شاآسن خوب دیر تک کیجئے۔

۶۔ گنٹھیا

غذا اگر پوری طرح سے ہضم نہ ہو۔ تو پیٹ میں گنٹھیا پیدا ہو جاتا ہے۔
اِس سے ہوا یا تو اُوپر سے خارج ہوتی ہے۔ یا نیچے سے۔ اگر دونو طرف سے
وُہ خارج نہ ہو۔ اور پیٹ میں ہی بند رہ جائے۔ تو بہت ہی تکلیف ہوتی
ہے۔ ہر روز حسب معمول سُوریہ بھیدن ویایام کرنے سے یہ پیٹ کی کمزوری
دُور ہو جاتی ہے۔ اور ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل آسن کرنے سے بہت فائدہ
ہوتا ہے۔

"پشچم تان آسن" پدماسن۔ چکر آسن۔ اُشٹر آسن۔ متسیندر آسن۔
برشچکاسن۔ میور آسن اِن سب کے اخیر میں جتنا ہو سکے۔ اور دھو سروانگ
آسن، اور شیر شاآسن کیجئے۔

معتدل اور مقبول غذا اور با اصول چال چلن رکھنے سے بلغمی

ہی افاقہ ہوتا ہے ۔

۷۔ پیٹ کا درد

متذکرہ بالا امراض کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ پیٹ میں درد اُٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ جو اس مرض میں مبتلا ہیں۔ انہیں ان مضمونوں پہ خاص طور پہ دھیان دینا چاہیئے۔ جو متذکرہ بالا امراض کی ذیل میں لکھے گئے ہیں۔ غذا اگر سادہ اور پاکیزہ استعمال کی جائے۔ تو جلدی ہی آفاقہ ملتا ہے۔ اس کے لئے میور آسن متسیندر آسن اور شیر شا آسن خاص طور پر مفید ہیں۔

۸۔ کمر اور پیٹھ کا درد

کمر اور پیٹھ کا درد پیدا ہونے سے پہلے اکثر اجابت ٹھیک نہ ہونے کی شکایت رہتی ہے۔ اس لئے قبض اور بدہضمی وغیرہ کی ذیل میں جو مضمون لکھے گئے ہیں۔ ناظرین کو پہلے ان پر ضرور غور کرنا چاہیئے۔ قبض کے علاج کے بعد اگر مندرجہ ذیل آسن کئے جائینگے۔ تو بہت فائدہ ہوگا۔

کون آسن۔ ہست پا دانگشٹ آسن۔ پشچم تان آسن۔ جانو شر آسن۔ چکر آسن۔ اُشٹر آسن ان میں سے پشچم تان آسن اور جانو شر آسن تو بہت ہی مفید ہیں۔ قاعدے سے اسی درد کے موقعہ پر کھنچاؤ لانے سے خوب فائدہ ہوتا ہے۔

ان کے ساتھ ساتھ سروانگ آسن۔ کرن پیڑ آسن۔ اُوردھو سروانگ آسن۔ متسیندر آسن۔ برشچکا آسن۔ وغیرہ کرنے سے بھی جلدی آفاقہ ہوتا ہے۔ شیر شا آسن بھی کافی مدد دیتا ہے۔

درد کے موقعہ پر تیل کی مالش اور گرم پانی کی بھاپ سے کپڑے کے ذریعے سینک پہنچانے سے بہت جلد ہی فائدہ ہوتا ہے لیکن مالش

اور سینک کے بعد اس موقعہ پر ہوا نہ لگنی چاہیئے - سینک کے بعد ہوا
میں پھرنے سے کبھی کبھی درد بڑھ بھی جاتا ہے ؛

۹ - گلے کی بیماریاں - گلے پڑنا وغیرہ -

گلے کی کمزوریوں کا بڑا سبب پیٹ کا مرض ہے - اس لئے اس باب میں
بدہضمی کے متعلق مضمون کا مطالعہ کریں - کبھی کبھی اس کا باعث اچانک
ہوا کی سردی لگ جانا بھی ہے - اسے دور کرنے کے لئے کنٹھ بندھ شیر شاآسن
سروانگ آسن - بہت مفید ہیں - اگر کوئی اور اتفاقیہ وجہ ہو - تو اس کا
خاص علاج کیا جا سکتا ہے ؛

۱۰ - کھانسی

جو لوگ حسب معمول بلاناغہ شیر شاآسن یا اور دھو سروانگ آسن کرتے ہیں -
انہیں اکثر یہ بیماری کبھی نہیں ستاتی - اس بیماری کی کئی قسمیں ہیں - اس کے
متعلق ویدوں اور حکیموں سے مشورہ لینا چاہیئے - لیکن کسی بھی قسم کی کھانسی
کیوں نہ ہو - تجربے سے ثابت ہوا ہے - کہ مندرجہ ذیل آسن اس کے لئے
بہت مفید ہیں -

جانو شر آسن ، پشچم تان آسن اور دھو سروانگ آسن ، شیر شا آسن - اصلی
شہد کا استعمال بھی اس کے لئے مفید ہوتا ہے ؛

۱۱۔ پیٹ کے کرم

جو لوگ آسنوں کا ابھیاس رکھتے ہیں۔ انہیں یہ مرض نہیں ستا سکتا۔ اور اگر یہ مرض پیدا ہو۔ تو آسنوں کے ابھیاس سے دور ہو جاتا ہے۔ اس کے لیئے چکر آسن۔ برشچکاسن۔ متسیندر آسن پشچم تان آسن۔ جانو شر آسن۔ انتر آسن۔ تسیر شاسن۔ کرن پیڑ آسن۔ بہت مفید ہیں۔ ان میں سے متسیندر آسن تو سب سے زیادہ مفید ہے۔

جو لوگ اجابت کے بعد صاف مٹی سے اپنے پاؤں نہیں دھو لیتے اور اپنا کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یا ٹھیک طرح سے ہاتھ نہیں دھوتے ان لوگوں کو یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ اکثر اجابت کے بعد پاخانے کا راستہ دھوتے وقت ان کرموں کے انڈے ہاتھ کی انگلیوں سے چپک جاتے ہیں۔ اور اگر ہاتھ ٹھیک طرح سے نہ دھوئے گئے۔ تو یہ پیٹ میں چلے جاتے ہیں۔ اور ان سے کرم پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے اجابت کے بعد صفائی کا خوب خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

اس کے علاوہ کوئیں کے پاس پاخانہ پھینکا گیا ہو۔ تو اس کے کرم پانی میں پہنچ جاتے ہیں۔ اور ننگے پاؤں گاؤں کے باہر حاجات کسل کرنے سے کرموں کے بیج پاؤں سے سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔ اور بازار میں کھانے بیچنے والوں کی ناپاک چیزیں کھانے سے بھی ہزاروں کرموں کے بیج پیٹ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس لئے آریہ دھرم کے گرنتھوں میں پاکیزگی کے چن اصول کا ذکر آیا ہے۔ اور جیسے یوگ شاستر میں اس بارے میں زور دیا گیا ہے۔ ان سب پر پابندی کرنا ضروری ہے۔ اسی سے خوب تندرستی حاصل ہو سکتی ہے۔

اِن کرموں کو دُور کرنے کے لئے ویدوں اور ڈاکٹروں کے پاس کئی دوائیاں ہوتی ہیں۔ ان کے مشورہ سے ہی ان کا استعمال کرنا چاہئے۔

۱۲۔ انجیریں

اس مرض کی ابتدائی حالت میں اور دھوسروانگ آسن اور شیر شاآسن کرنا بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔ تاہم ابھی اس کے مُتعلّق اور بھی چھان بین ہونی چاہئے

۱۳۔ رحم کی کمزوریاں

انیما کے ذریعے رحم کو دھونے سے اس کے اندر پاکیزگی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے بعد اگر شیر شاآسن اور اور دھوسروانگ آسن کیا جائے۔ تو یہ کمزوریاں کم ہو جاتی ہیں۔ نمبر ا کا سوریہ بھیدن ویایام کرنا بھی بہت مفید ہے۔

(اس باب میں سوریہ بھیدان ویایام نامی کتاب دیکھئے)

۱۴۔ پیٹ کا گولا

بدہضمی۔ قبض۔ گنٹھیا — اور آنتوں کے امراض پر جو کچھ لکھا گیا ہے۔ پہلے اسے پڑھیے۔ اس مرض کا جب آغاز ہو رہا ہو۔ تو بھی آسنوں سے فائدہ ہوتا ہے۔ اور دھوسروانگ آسن اور شیر شاآسن بہت ہی مفید ہیں۔ اس کے ساتھ قابل استعمال غذا کی بابت قابل ویدوں سے مشورہ لینا چاہئے۔

۱۵- گھٹنے کی بیماری

اس کے متعلق دیباچہ میں مندرج مضمون بعنوان "میرے گھٹنے کی بیماری کیسے دُور ہوئی" پڑھنا چاہیئے۔ تیل کی مالش۔ آگ سے گرم کئے ہوئے پتوں سے سینک اور شیرشاآسن اس کے لئے بہت مفید ہیں۔

۱۶- رانوں کی کمزوریاں

ہست پاد انگشٹاآسن۔ پشچم تان آسن۔ جانو شرآسن۔ سروانگ آسن۔ اور دھوسروانگ آسن۔ کرن پیڑآسن۔ متسیندرآسن کی خاص مشق کرنی چاہئے سوریہ بھیدن ویایام بھی نہایت مفید ہے۔ رانوں کی گانٹھ کا مرض دُور کرنے کے لئے پران آسن چتر کون آسن۔ ایک ہست بھجاآسن۔ دوہی ہست بھجاآسن۔ ایک پاد شرآسن۔ دوپادشرآسن۔ اور داناآئین آسن بہت ہی مفید ہیں۔

۱۷- زکام

جو لوگ نیتی یا جل کی نیتی کیا کرتے ہیں۔ یا جو شیرشاآسن کے مشتاق ہیں۔ یا جو حسب معمول سوریہ بھیدن ویایام کیا کرتے ہیں۔ انہیں زکام کا مرض نہیں ستا سکتا شیرشاآسن اور اوردھوسروانگ آسن اس کے دُور کرنے کے لئے بہت ہی مفید ہیں۔ نیتی سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔

۱۸- کچا بخار

پہلے بخار کا باقی بچا ہُوا حصہ جو جسم میں رہ جاتا ہے۔ اور وقت پر کچھ کچھ جسم

میں نمودار ہوتا رہتا ہے ۔ اسے ہی کچا بخار کہتے ہیں۔ اس کے لئے میورآسن۔ چکرآسن۔ متسیندرآسن۔ جانوشرآسن۔ شیرشآسن اور اوردھوسروانگ آسن بہت ہی مفید ہیں۔ اگر یہ بخار زیادہ جڑ نہ پکڑ گیا ہو۔ تو سوریہ بھیدن ویایام بھی فائدہ کرتا ہے۔ لیکن اس بخار کے زور پکڑ جانے پر سوریہ بھیدن نہیں کرنا چاہئے۔ بخار کی حالت میں تو کوئی بھی آسن نہیں کرنا چاہئے۔ اگر کوئی کسرت تھوڑی دیر کرنا منظور ہو۔ تو اس وقت کرنا چاہئے۔ جب بخار نہ ہو۔

۱۹۔ انگڑائی

انگڑائی شیرشآسن یا سروانگ آسن سے دور ہو سکتی ہے۔ یا اور کوئی سے دو چار آسن اور سوریہ بھیدن ویایام اگر تیزی سے کئے جائیں۔ تو بہت فائدہ ہوتا ہے ۔

۲۰۔ بخار تلی

اس مرض سے نجات پانے کے لئے مندرجہ ذیل آسن کرنے چاہئیں۔ چکرآسن۔ پشچم تان۔ جانوشرآسن۔ سروانگ آسن۔ اور دھوسروانگ آسن کرن پیڑن آسن۔ شیرشآسن۔ گربھ آسن۔ میورآسن۔ اشٹرآسن۔ متسیندرآسن۔ برشچکآسن۔ اور سوریہ بھیدن ویایام۔

۲۱۔ تکان ـــ تھکاوٹ

ڈنڈآسن۔ پریت آسن۔ مرت آسن۔ شوآسن اور شین آسن کرنے سے تھکاوٹ دور ہوتی ہے ۔

۲۲ - دانتوں کی کمزوریاں

دانتوں کو صاف اور پاکیزہ رکھنے سے اِن کی سب خرابیاں دُور ہوتی ہیں۔ ساتھ ساتھ شیر شاآسن بھی مفید ہے۔ دانتوں کے ساتھ پیٹ کی بدہضمی کا گہرا تعلق ہے۔ اس لئے بدہضمی کبھی نہ ہونے دینا چاہئے۔

۲۳ - آنکھوں کی بیماریاں

سندھیا اُپاسنا کے مضمون میں نظر کو ایک جا پر منضبط کرنے کے متعلق لکھا گیا ہے۔ اس موضوع پر اُسے ضرور پڑھئے۔ آسنوں میں شیر شاسن، اور اور دھو سروانگ آسن، بہُت مفید ہیں۔

۲۴ - بدخوابیدگی ـــ نیند نہ آنا

بدہضمی کے موضوع پر جو مضمون لکھا گیا ہے۔ یہاں اس کا مُطالعہ کرنا چاہئے۔ پیٹ کی کمزوریوں سے ہی نیند آنا رُخصت ہو جاتی ہے۔ شیر شاآسن بہُت مفید ہے۔ سوریہ بھیدن ویایام سے بھی مُستقل فائدہ ہوتا ہے۔

۲۵ - یرقان

اس مرض کے آغاز میں ہی علاج ہونا ممکن ہے۔ حد سے گذر جانے پر آسنوں کی مشق سے کچھ فائدہ ہونا بہُت مُشکل ہے۔ ہاں اگر دوائیوں کے

استعمال کے ساتھ ساتھ آسنوں سے بھی کام لیا جائے۔ تو اس میں کوئی شک نہیں۔ کہ فائدہ زیادہ ہوگا۔ اس مرض سے نجات پانے کے لئے مندرجہ ذیل آسن مفید ثابت ہوتے ہیں۔

پشچم تان آسن، جانو شر آسن، سروانگ آسن، اور دھوسروانگ آسن۔ کرن پیڑن آسن، شیر شاسن، متسیاسن، بدھ پدماسن، میور آسن، سرپاسن، چکر آسن متسیندر آسن۔ برشچکاسن، ان کے ساتھ ساتھ اگر شور یہ بھیدن ویایام، کیا جائے۔ تو اور بھی فائدہ ہوگا۔ ہاں اگر اسے کرنا منظور ہو۔ تو آسنوں سے پہلے کرنا چاہیئے۔

۲۶۔ پینس

یہ ناک کا مرض ہے۔ نتھنوں کے ذریعے کوئیں کا پانی پینے سے اس مرض سے نجات ملتی ہے۔ ساتھ ساتھ اور دھوسروانگ آسن اور شیر شاسن کرنے سے اور بھی فائدہ ہوتا ہے۔

۲۷۔ پیٹ کے دیگر امراض

بدہضمی۔ کمزوری معدہ۔ آنتوں کی کمزوریاں وغیرہ کے باب میں جو پہلے لکھا جا چکا ہے۔ اس کا مطالعہ کرنا چاہیئے۔ اور اس میں لکھے ہوئے آسنوں کے ساتھ اگر تاڑ آسن۔ کون آسن۔ اور سوریہ بھیدن ویایام کیا جائے۔ تو اور بھی مفید ہے۔

۲۸- ناطاقتی

طاقت پیدا کرنے کے لئے سوریہ بھیدن ویایام بہت ہی مفید ہے۔ اس موضوع پر الگ سے ہی ایک کتاب لکھی گئی ہے۔ اس میں اس کا طریق درج ہے۔ اس کے علاوہ اوردھو پدماسن، اتھت پدماسن، گکٹ آسن، بکاسن۔ لول آسن، دول آسن، میور آسن اور برشچکاسن وغیرہ بھی کافی مدد پہنچا سکتے ہیں۔

۲۹- عقل کا فتور- اختباط

اس کے لئے اوردھو سروانگ آسن اور شیرشاسن مفید ہیں۔

۳۰- چربی بڑھنا

اس کے لئے سوریہ بھیدن ویایام کرنا بہت ہی مفید ہے۔ اس کے علاوہ چکر آسن، کولن آسن، پشچم تان آسن، جانو شر آسن، اتان پاد آسن، سروانگ آسن۔ اوردھو سروانگ آسن، کرن پیڑن آسن، گربھ آسن۔ بدھ پدماسن، میور آسن، اشٹر آسن، متسیندر آسن، برشچکاسن وغیرہ بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔

پرہیز:- اس مرض کو پیدا کرنے والی جو جو چیزیں ہیں۔ ان کا استعمال کم کر دینا چاہیے۔

۳۱- خون کے نقائص

انہیں دور کرنے کے لئے کنٹھ بندھ۔ شیرشاسن، اوراوردھو سروانگ آسن

خوب مفید ثابت ہوتے ہیں۔

۳۲۔ سوداوی امراض

سودا کے بگاڑ سے کئی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ ان سب پر یہاں غور کرنا مشکل ہے۔ لیکن عام طور پر اندر اور باہر کی تمام سوداوی بیماریوں کے لئے سوریہ بھیدن ویایام بہت مفید ہوتا ہے۔ کئی جگہوں پر تیل کی مالش اور سینک بھی ساتھ ساتھ کرنا ضروری ہوتا ہے۔ جو لوگ حسب معمول روزانہ کم سے کم سو بار نمبر ۱ کا سوریہ بھیدن ویایام کرتے ہیں۔ انہیں کبھی سوداوی امراض ہوتے ہی نہیں۔ ساتھ اگر آسنوں کی مشق بھی کی جائے۔ تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یہ امراض مختلف اعضاء پر مختلف ہوتے ہیں۔ اس لئے ہر ایک کے لئے خاص خاص آسن مخصوص ہیں۔ جس جس عضو پر سودا کا بگاڑ ہوا ہے۔ اس کے متعلق جو آسن مفید ہے۔ اسے ہی کرنا چاہیئے۔

۳۳۔ قوت منی کی کمزوریاں

اس کے متعلق برہم چریہ نامی کتاب میں مکمل اور مبسوط لکھا گیا ہے۔ اس میں پرہیز اور جن آسنوں کی ہدایت کی گئی ہے۔ ان پر عمل کار ہونے سے یہ سب کمزوریاں دور ہو سکتی ہیں۔

۳۴۔ انڈکوش کا بڑھ جانا

کئی وجوہات سے اس مرض کی پیدائش ہوتی ہے۔ وجوہات کے اختلاف سے آسنوں کی مشق میں بھی اختلاف ہونا ممکن ہے۔ تاہم عام طور پر شیرشاسن اور دھوسروانگ آسن۔ گرڑ آسن بہت ہی مفید ہیں۔

۳۵۔ سر کی بیماریاں

سر درد وغیرہ سر کی بیماریوں کی کئی قسمیں ہیں لیکن ان سب پر شیر شاآسن اور سروانگ آسن ہی بہت مفید آسن ہیں۔ قبض وغیرہ کو دور کرنے کا علاج بھی ساتھ ساتھ ہونا چاہیے۔

۳۶۔ سفید بال

شیر شاآسن اور اور دھو سروانگ آسن کی بدولت ایک سال میں ہی بال کالے ہونے لگتے ہیں۔ ہر روز ان کی آدھ گھنٹہ تک مشق کرنی چاہیئے۔ سر پر گری کا تیل لگانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن آج کل بازار میں اس تیل میں ملاوٹ نظر آتی ہے۔ ایسا تیل بالوں کو الٹا اور بھی سفید کرتا ہے۔ اس لئے اس میں خوب احتیاط کرنی چاہیئے۔

۳۷۔ سوزش

شیر شاآسن۔ اور دھو سروانگ آسن کی مشق سے سوزش کم ہوتی ہے اور جس جوڑ میں سوزش ہو۔ اس کے لئے جو آسن مخصوص ہے۔ اُسے کرنے سے زیادہ فائدہ ہو سکتا ہے۔ لیکن سوزش کی کئی قسمیں ہیں۔ ان میں کئی ایسی ہیں۔ جن پر آسنوں سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ ان کے لئے کوئی اور علاج کرنا ضروری ہے۔

۳۸ - سستی - درماندگی

کوئی سے دس پانچ آسن کرنے سے سستی دُور ہو جاتی ہے۔ سوریہ بھیدن ویایام بھی بہت مفید ہے۔

۳۹ - کمزوری قلب

زمین پر لیٹ کر کئے جانے والے تمام آسن کئے جا سکتے ہیں۔ لیکن اس کے پہلی حد سے گذر جانے پر ڈاکٹروں سے مشورہ لینا چاہیے۔ اگر ہاضمہ کی کمزوری سے یہ مرض پیدا ہوا ہے۔ تو آہستہ آہستہ سوریہ بھیدن ویایام سے فائدہ ہوتا ہے۔

ایک خاص ہدایت

متذکرہ بالا بیماریوں کے باب میں آسنوں کی کسرت کے متعلق جو ہم نے دس بارہ سال سے تجربہ کیا ہے۔ اور ہزاروں آدمیوں پر اس کا مفید اثر دیکھا ہے۔ ان سب کا لب ولباب پیش کیا گیا ہے۔ پر ہم نہیں کہہ سکتے۔ کہ اس علاج کے اصول بالکل مکمل اور علت سے خالی ہیں۔ ابھی اس کے متعلق اور بھی امتحان لینے کی ضرورت ہے۔ جو صاحب جس طرح کا مشاہدہ دیکھیں۔ اس کی خوب غور وخوض کے ساتھ چھان بین کریں۔ اگر وہ ہر ایک کسوٹی پر ٹھیک اور پُورا اُترے۔ تو اسے ہمارے پاس لکھ بھیجیں۔ ہم اس پر اور بھی غور کر سکتے ہیں۔ لیکن خیال رہے۔ کہ جوش میں آ کر کسی قسم کے مبالغہ سے کام نہیں لینا چاہیے۔ اتنا ہی لکھنا چاہیے۔ جتنا کہ بالکل ٹھیک ہو۔

دستی - دھوتی - نیتی وغیرہ چھٹوں عملوں پر پُورا عبور پا لینے پر آسنوں

کا علاج خوب فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس لئے جو صاحب انہیں اپنے کام میں نہیں لاتے۔ انہیں اتنا فائدہ نہیں ہو سکتا۔ یوگ کی وستی ——— اور یوگ دھوتی کی جگہ انیما کا عمل کرنے کے لئے کئی لوگ رائے دیتے ہیں۔ مصیبت کے وقت یہ عمل فائدہ پہنچاتے ہیں۔ لیکن یہ دونوں ان کے تمام مقام ہیں۔ اس لئے ان سے مقابلتاً کم فائدہ ہوتا ہے۔ اس بات کا ضرور خیال کرنا چاہئیے۔

آخری الفاظ

اس باب میں سب سے آخر میں یہی کہنا ہے۔ کہ یوگ کے تمام عمل جلدی اور بے احتیاطی سے نہیں کرنے چاہئیں۔ بلکہ اپنی طبیعت کے لحاظ سے ان میں خوب احتیاط سے کام لینا ضروری ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ جو لوگ ان باتوں کو دل میں خوب جگہ دینگے۔ اور اس کتاب کا جائز استعمال کرینگے۔ انہیں زیادہ سے زیادہ فائدہ ہو سکیگا ؞

ویدک سدھانتوں پر مستند کتابیں

بھگتی درپن آریہ ماتر کے لائق ہر وقت جیب میں رکھنے کے لئے خوبصورت گٹکا جس کی تیاری میں آریہ سماج کے چوٹی کے ودوانوں نے بھاگ لیا ہے۔ اب کی مرتبہ پندرھواں ایڈیشن فوٹو بلاک کی آٹھ شاندار تصاویر سمیت دو رنگوں میں شائع ہوا ہے۔ روزانہ سوادھیائے یا نت کرم کے لئے نادر تحفہ ہے۔ آریہ سماج کے متعلق بیش قیمت واقفیت کا بھنڈار۔ ایک بار ضرور دیکھیں۔ سنہری جلد سمیت قیمت ہندی ۱۰/ اردو ۱۰/

ست اُپدیش مالا سوامی ستیانند جی کی میٹھی بانی کا پرساد۔ سوامی جی کے ان اُپدیشوں کو پڑھ کر من کو جو شانتی پراپت ہوتی ہے۔ اس سے محروم رہنا اول درجہ کی بد قسمتی ہے۔ پڑھ کر طبیعت پر خاص اثر ہوتا ہے۔ قیمت ہندی ایک روپیہ چار آنہ (عہ) اردو بارہ آنہ۔

سرل گیتا گیتا کے کئی ترجمے شائع ہو چکے ہیں۔ مگر سوامی ستیانند جی مہاراج نے اس کا ترجمہ ایسی میٹھی اور آسان زبان میں کیا ہے۔ کہ پڑھکر آنند آجاتا ہے۔ روزانہ پاٹھ اور کتھا کرنے کے لئے بڑھیا چیز ہے۔ قیمت معہ سنہری جلد ہندی بڑھیا (عہ) درمیانہ پندرہ آنے (۱۵/) نمبر ۳ ۱ا/ اردو ترجمہ ۹/

سوامی جی کی دیگر کتب دیانند پرکاش ہندی موٹے اکشروں میں ۳ روپے/ باریک ۲ - سندھیا یوگ ہندی ۵/ اردو ۴/ اونکار اُپاسنا ہندی ۴/ اردو ۳/ اُپنشد سنگرہ ۱/۴ - وید پاٹھ ۱/۶

آنند سنگرہ آدرش سنیاسی شری سوامی سروداننذ جی مہاراج کے بھگتی رس میں ڈوبے ہوئے اُپدیشوں کا مجموعہ قیمت ہندی عہ/ اردو عہ/

مرتیو پرلوک شری نارائن سوامی جی کی نادر تصنیف۔ اس میں موت کے معمّہ کو جس خوبی سے حل کیا گیا ہے۔ پڑھ کر آپ عش عش کر اُٹھینگے۔ اپنی طرز کی پہلی کتاب ہے۔ قیمت ہندی ۱۲/ مجلد عہ/ اُردو ۱۲/

شری نارائن سوامی جی کی دیگر کُتب آریہ سماج کیا ہے۔ ہندی میں قیمت ۵/ پرانایام ودھی قیمت ہندی و اُردو ۲/ ۔ آتم درشن ہندی میں قیمت عہ/ ۔ آریہ پرب پدھتی قیمت ۱۲/ ۔ اُپنشدوں کے راز قیمت اُردو ۱۲/ گرہست جیون رہسیہ ہندی قیمت عہ/

آتم چکتسا سوامی سدانند جی مہاراج کی تازہ تصنیف۔ سوامی سروداننذ جی کے آنند سنگرہ و سوامی ستیانند جی کی ستیہ اُپدیش مالا پستک کی طرح یہ گرنتھ بھی آتمک شانتی دینے والے اُپدیشوں سے بھرا ہے۔ قیمت اردو ۱۲/

پرارتھنا سنگرہ سچے دل سے نکلی ہوئی پرارتھنا کو بھگوان ضرور سنتے ہیں مگر پرارتھنا کرنے کا بھی ایک خاص طریقہ ہوتا ہے۔ اگر آپ پربھو سے دل کھول کر پرارتھنا کرنا چاہتے ہیں۔ تو اس گرنتھ کو پڑھیں اُردو میں مجلد کتاب کی قیمت ۱۲/

دیانند چتراولی مہرشی دیانند سرسوتی کا باتصویر جیون چرتر رائل سائز کے ڈیڑھ سو صفحوں میں۔ رنگ برنگی آرٹ پیپر پر دو درجن تصاویر ہی اکیلی دو روپے قیمت کی ہیں۔ مگر پرچار کے لئے ہم نے ڈیڑھ سو صفحوں کے جیون چرتر سمیت مجلد کتاب کی قیمت صرف عہ/ مقرر کی ہے۔ پرتاپ، پرکاش، آریہ مسافر وغیرہ اخبارات نے اعلیٰ ریویو کئے ہیں۔

دی جائے - اخبار ملاپ لکھتا ہے :- استریوں کے لئے بہت مفید کتاب ہے"
علاوہ ازایں ملک کے چیدہ چیدہ اخبارات واستری شکشا کے ماہرین کے اعلیٰ ریویو
منگا کر دیکھیں۔

نوٹ :- جس کتاب کی اوپر اتنی تعریف کی گئی ہے - اگر آپ چاہتے ہیں - کہ آپ کو وہی
ملے - تو کتاب پر مصنف کا نام "وشری یت مہانند" پڑھ لیں تیسرا ایڈیشن قیمت ۸/

آدرش پتنی شری یُت سنت رام بی - اے کی بڑھیا تصنیف اب کی
مرتبہ تیسری بار بہت شاندار چھپی ہے - جس جس نے دیکھی
ہے - از حد لپسند کی ہے - ایک آدرش پتنی میں کیا کیا گن ہونے چاہئیں - اسے
مفصل بیان کیا گیا ہے - ہر شادی شدہ استری کو اس کا مطالعہ کرنا چاہئے - قیمت ہندی ۱۲/

ساوتری ستیہ وان ستی ساوتری کی کئی کتھائیں بازار میں ملتی ہیں - مگر وہ
سب پورانک ڈھنگ پر لکھی گئی ہیں - یہ کتاب
اپنی طرز کی واحد سمجھنی چاہئے - اگر شدھ کتھا پڑھنی ہو اور کتھا سے کوئی شکشا گرہن کرنی
ہو تو اسے منگا دیں - قیمت ۱۲/ بارہ آنے ۔

سیتا بن باس بنگال کے مشہور ریفارمر پنڈت الیشور چندر ودیا ساگر کی
مقبول عام کتاب کا ترجمہ - گربھ وتی سیتا کے دیس
نکالنے کی دردناک داستان قیمت ہندی ۱۲/ مجلد عہ اردو ۹/

انجنا ہنومان ویر ہنومان کی ویر ماتا انجنا کا جیون چرتر - اسے پڑھ کر
استریوں کے ہردیہ میں وبر تاپتی پریم کی لہریں موجزن
ہو جاتی ہیں - کئی رنگ دار تصویروں سمیت قیمت ڈیڑھ روپیہ (عہ)

منجھلی بہو عورت کے کیریکٹر پر اتنا اچھا اثر ڈالنے والا ساتھ ہی
دلچسپ اور شیریں ناول شاید ہی کوئی دوسرا ہو قیمت ۱/